ગૃહદીપિકા.



લેખક—

વિદ્યાબહેન રમણભાઈ નીલકંઠ, બી. એ.

તથા

સૌ. પ્રેમલીલા કે. મહેતા બી. એસ. સી.

Domestic Science Book II. by Lady Nilkanth Mrs. Mehta.

ગૃહદીપિકા.

પુસ્તક ૨ જું.

માધ્યમિક શાળા, ટ્રેનિંગ કોલેજ તથા શાળા છોડેલી મોટી ઉમરની બાળાઓ માટે.

લેખકો

વિદ્યાબહેન રમણભાઇ નીલકંઠ બી. એ.

તથા

સૌ. પ્રેમલીલા મહેતા બી. એસ. સી.

એક્સ લેડી સુપરીન્ટેન્ડેન્ટ બાર્ટન ફીમેલ ટ્રેનીંગ કોલેજ—રાજકોટ.

પ્રકાશક :

મ. બેચર મેઘજી એન્ડ સન્સ.

બુકસેલર્સ એન્ડ પબ્લીશર્સ

રાજકોટ (કાઠીયાવાડ)

કીંમત રૂ. ૦—૧૨—૦

પહેલી આવૃત્તિ સને ૧૯૩૧.

પ્રત ૩૦૦૦

બહાર પડી ચુકયું છે

ગૃહદીપિકા પુસ્તક ૧ લું.

આ લેખકોનું ઉપયોગી પુસ્તક
પ્રાથમિક કન્યાશાળાઓ તથા શાળા છોડેલી
કન્યાઓ માટે
સચિત્ર—વખણાએલું.

મુદ્રકો :
શ્રી. જશવંતસિંહ પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ. લીંબડી.
તથા
શ્રી. વસંત મુદ્રણાલય. મુદ્રક ચીમનલાલ ઇશ્વરલાલ મહેતા.
ઘીકાંટા રોડ—અમદાવાદ

પ્રસ્તાવના.

ગૃહદીપિકા પુસ્તક ૧ લું પ્રસિદ્ધ કર્યા પછી આ બીજું પુસ્તક બહાર પડે છે. તેના સંબંધી હકીકત પણ પ્રથમ પુસ્તકની છે તે જ છે. મુંબાઈ સરકારના કેળવણી ખાતા તરફથી (૧) ખેતીવાડી, (૨) ઇતિહાસ, ભૂગોળ, રાજ્ય વહીવટ, અર્થશાસ્ત્ર અને રાજકારણ તથા (૩) ગૃહવિજ્ઞાન જેમાં આરોગ્ય શાસ્ત્ર, અકસ્માત વખતે મદદ તથા સામાન્ય રોગો અને સારવાર વગેરે બાબતોનો સમાવેશ થાય તે સર્વનાં નાનાં પુસ્તકો પ્રાંતિક ભાષામાં પ્રસિદ્ધ કરવાનો ઠરાવ કરવામાં આવ્યો હતો. તે પુસ્તકો નિશાળ છોડયા પછી અભ્યાસ વધારવાની ઇચ્છા ધરાવનાર માટે રચવાં તેવો તે ખાતાનો આશય હતો. તે ઠરાવને અનુસાર ગૃહવિજ્ઞાનનું પુસ્તક રચવા માટે ખાતા તરફથી કમીટી નીમવામાં આવી હતી. તેમાં પુના ટ્રેનીંગ કૅાલેજ ફોર વીમેનનાં લેડી સુપરીન્ટેન્ડન્ટ મીસ નવલકર, અહમદનગર મીશન સ્કુલના અધિષ્ઠાત્રી મીસ બ્રુસ તથા આ લેખક એમ ત્રણ હતાં. કમીટીએ બે પુસ્તક રચવાં એમ નક્કી કરી તેની રૂપરેખા તૈયાર કરી હતી. બહેન સૌ. પ્રેમલીલા મહેતા જેઓ બાર્ટન ફીમેલ ટ્રેનીંગ કૅાલેજનાં અધિષ્ઠાત્રી હતાં તેમની સંપૂર્ણ સહાયતા લઈ તે પુસ્તક લખવાનું મને સોંપવામાં આવ્યું. બહેન પ્રેમલીલા મહેતાને આ જાતનું પુસ્તક લખવાની ઇચ્છા ઘણા વખતથી હતી, તેમ જ વિજ્ઞાનનો તેમનો અભ્યાસ તથા ટ્રેનીંગ કૅાલેજમાં વિદ્યાર્થીઓના સહવાસથી

મળેલી શહેર બહારની તેમ જ શહેરની કન્યાઓની જરૂરીઆતની માહિતી તેમને હતી. તેનો લાભ મેં લીધો છે.

પહેલા પુસ્તકની સર્વ બાબતો આમાં આવે છે. પરંતુ તે સર્વને વિસ્તારી સ્વરૂપ આપવામાં આવ્યું છે. વિગતવાર માહિતી પ્રથમ પુસ્તકમાં નહિ આપેલી તે આમાં આપવામાં આવી છે. એટલે આપણા સ્ત્રી જીવનમાં આવતી સર્વ બાબતો આમાં ચર્ચી છે. પ્રથમ પુસ્તક બારથી ચૌદ વર્ષની કન્યાઓ માટે રચેલું. આ પુસ્તક તેથી મોટી ઉમરની બાળાઓના ઉપયોગ માટે છે. એટલે શાળા છોડનાર બાળાઓને માટે રચાએલું છતાં **માધ્યમિક કન્યાશાળા તેમજ ટ્રેનીંગ કોલેજની વિદ્યાર્થિઓ માટે પાઠય પુસ્તક તરીકે તેનો ઉપયોગ સારી રીતે થઇ શકે તેમ છે.** ગૃહવિજ્ઞાનને લગતું જ્ઞાન ફેલાવવાનો હેતુ તેથી જરૂર સફળ થાય તેમ છે.

પ્રથમ પુસ્તક પેઠે આ પુસ્તક પણ લાયબ્રેરીઓ અને ઈનામ માટે યોગ્ય ગણાય તેવું છે. તેમાંની માહિતી રોજના વ્યવહારમાં તેમજ માંદગી જેવે પ્રસંગે ઉપયોગી થવા સંભવ છે. માંદગીમાં દાક્તરોની સલાહ વધારે ને વધારે પ્રમાણમાં લેવાય છે માટે તેમના ઉપચારને અનુસરતી સારવાર કરવામાં દરેક ગૃહિણીએ પ્રવીણ થવાની જરૂર દેખાતી જ છે. તે સાથે વડીલોની છત્રછાયા છોડી દૂર દેશાવર નાની ગૃહિણીઓને જવાના પ્રસંગો પણ અગાઉ કરતાં વધારે આવે છે. તેથી ગૃહવ્યવસ્થા, ઘરગથ્થુ દવાઓ એ સર્વ બાબતો જાણવાથી તેના અજ્ઞાનથી પડતી મુશ્કેલીઓ દૂર થઈ શકે એ હેતુ ધ્યાનમાં રાખ્યો છે.

આપણા દેશમાં બાળ મરણ ઘણાં છે તેમ જ સુવાવડમાં પણ મૃત્યુ ઘણી સ્ત્રીઓનાં થાય છે. આના કારણમાં આપણી સ્ત્રીઓનું આરોગ્ય વિષયક અજ્ઞાન એ મુખ્ય છે. એટલે કે આ આપત્તિઓનું

ઘણે અંશે નિવારણ થઈ શકે તેમ છે. તો સર્વ સુશિક્ષિત બહેનોની ફરજ છે કે એ વિષયનું જ્ઞાન જ્યાંથી મળે ત્યાંથી મેળવી તેને અમલમાં મુકવું. જેથી સ્ત્રીઓ તથા બાળકોના અકાલે પ્રાણ જતા બચે. અકસ્માતો તેમ જ ચેપી રોગોને લીધે જે મરણો થાય છે તે પણ અટકાવી શકાય તો અટકાવવું એ સહુ કોઇનો ધર્મ છે. આવાં પુસ્તકથી દાક્તરની મદદની જરૂર નથી રહેતી એમ નથી. પરંતુ દાક્તર આવી પહોંચે ત્યાં સુધી તેમ જ તે બતાવી જાય તે પછી કરવાના કાર્યની આવડ આપણામાં હોવી જોઈએ. એ બંનેની આવડ ન હોય તો દાક્તરની સલાહ નિરર્થક થઈ પડે એવો સંભવ છે. વળી છેક નજીવી માંદગીમાં દાક્તર પાસે દોડી જઈ નાહક ખર્ચ ન કરવું પડે તે પણ બની શકે તેમ છે.

આપણી ઉત્પત્તિ સંબંધે પ્રથમ પુસ્તકમાં કરેલા ઉલ્લેખવાળું આખું પ્રકરણ આમાં દાખલ કર્યું છે. તે ઉપરાંત ઘરમાં માવજત તથા બાળ ઉછેરની પુરતી માહિતી આપવી આવશ્યક જણાઇ છે. આપણી બાળાઓને આ સંબંધી સાચું જ્ઞાન મળે તો ઘણા અનર્થ થતા અટકે એ સંભવિત છે. દાક્તર, નર્સ વગેરેનો અભ્યાસ કરનારને જે બાબતો શીખવી પડે છે તે જ દૃષ્ટિબિન્દુથી આ બાબતો સર્વ કોઇને જાણવાની અગત્ય છે. આ બાબતો જાણવાના લાભનાં પરિણામ હાલ નહિ પણ ભવિષ્યમાં જરૂર જણાશે. માંદગીમાં સારવાર, સુવાવડની વ્યવસ્થા અને બાળ ઉછેરની બાબતો સંબંધે ઘણું ઓછું જ્ઞાન સામાન્ય રીતે જોવામાં આવે છે. તેને પરિણામે તે બધી ઘણી બાબતોમાં પુરુષોને લક્ષ આપવાની જરૂર પડે છે. કારણ કે દાક્તરની સારવાર અને સલાહ હોય તે અમલમાં મૂકાય છે કે નહિં તે કાર્ય જવાબદાર ઘરના વડીલને જોવા વગર છૂટકો જ નથી. આ પુસ્તકમાં ઘણી વસ્તુઓ એવી જણાશે કે જે કદાચ તદ્દન અભણ કરતાં ભણેલાંને વધારે ખપમાં આવે. પુસ્તક સુશિક્ષિત

બાળાઓને માર્ગદર્શક થાય એ તેનો હેતુ છે. એટલે એ વાત ધ્યાનમાં રાખવાની છે. બનતા સુધી સર્વ પ્રકારનાં જીવન ગાળનારને માહિતી આપવા બનતો પ્રયત્ન કર્યો છે.

આ પુસ્તકનો લાભ ઘણી સંખ્યામાં લેવાય અને તેથી ઇષ્ટ પરિણામે આવે એવી ઉમેદ રાખવી અસ્થાને નહિ ગણાય.

પ્રથમ પુસ્તક પેઠે આ પુસ્તક પણ રાજકોટવાળા પ્રકાશક ઠા. બેચર મેઘજીએ પ્રકટ કરી અમને સહાયતા કરી છે. તેમનો આભાર માનવો જોઇએ.

પ્રથમ પુસ્તકમાં કસરતનાં ચિત્રો છે. તે શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ સરની છે. જેને ઘરકામ જેવાં કે દળણું, ખાંડણું રસોઇપાણી વગેરે કરવાનું હોય તેને પણ તમામ અવયવો કસાય માટે એ કસરતોની આવશ્યકતા છે. ઘરકામ કરનારને તેવા કસરતની જરૂર નથી એમ જો માન્યતા હોય તો તે ભૂલ છે. ઘરકામ ન હોય તેમને તો કસરતો અમૂલ્ય છે જ.



અનુક્રમણિકા.

વિભાગ ૧ લો :

ઘર અને તેની વ્યવસ્થા.

વિભાગ ૨ જો :

આપણું શરીર અને તેની સંભાળ.

વિભાગ ૩ જો :

મંદવાડ અને અકસ્માત વખતે ઘરમાં દરદીની સંભાળ.

વિભાગ ૪ થો :

બાળક.



ગ્રૃ. ૯૯૯૯૯

ગૃહદીપિકા.

પુસ્તક ૨ જું.

વિભાગ ૧

ઘર અને તેની વ્યવસ્થા.

પ્રકરણ ૧

સંસ્કૃતમાં એક વાક્ય છે કે **गृहिणी गृहमुच्यते ।** એનો અર્થ એ કે ગૃહિણીને ઘર કહે છે. ઘર ચલાવનારી સ્ત્રી તે ગૃહિણી. જે સ્ત્રીને વ્યવસ્થાસર ઘર ચલાવતાં આવડે નહિ તે ગૃહિણી નામને લાયક ન કહેવાય. નિશાળે ભણતી અને ભણી ઉઠેલી દરેક કન્યાને મોટપણે કોઇને કોઇ ઘરની વ્યવસ્થા કરવી પડે છે માટે વ્યવસ્થા કરતાં શિખવું જોઇએ. મોટાં થયા પછી, માથે પડશે ત્યારે બધું આવડી રહેશે એમ ધારવું ભૂલ ભરેલું છે. જેવી રીતે દરેક કારીગર પોતપોતાના ધંધાનું શિક્ષણ નાનપણથી લે છે, તેવી રીતે દરેક સ્ત્રીએ પોતાના ધંધાનું શિક્ષણ નાનપણથી લેવું જોઇએ. અને સ્ત્રીનો મુખ્ય ધંધો તે ઘરની વ્યવસ્થા છે. જો કોઇ કારીગર નાનપણથી પોતાનો ધંધો ન શિખે તો તે ઠોઠ રહે, તેવી જ રીતે કોઇ સ્ત્રી જો સારી રીતે ઘર ચલાવતાં ન શિખી હોય તો તે ફુવડ રહે. ઘર ચલાવવાની

પણ કળા છે અને તેમાં નિપુણતા મેળવવા માટે, બીજી કળાઓની માફક, મહેનત લેવી પડે છે.

ઘરની બહુ સારી વ્યવસ્થા કરવા માટે સૌથી પહેલી જરૂર તો સારા મકાનની છે. આપણામાં સાધારણ રીતે તો બાપદાદાના વખતમાં બંધાવેલું મકાન હોય અથવા તો ભાડાનું ઘર હોય એટલે આપણા મનને ગમે તેવી સગવડ ભાગ્યે જ હોય તોપણ, જેવું મકાન હોય તેવાનો સુઘડતાથી ઉપયોગ કરવાથી બહુ ફેર પડશે.

કોઇ પણ મકાનમાં રહેવા જતાં પહેલાં ચાર બાબત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઇએ. મકાન સુકી જમીન ઉપર બાંધેલું છે કે કેમ તે પહેલી બાબત છે. મકાનની તદ્દન નજીક નદી, તળાવ, કુવો કે નાળું હોય તો તેનો ભેજ જમીનમાં ઉતરે અને મકાન ભેજવાળ થાય. ભેજવાળા ઘરમાં રહેવાથી આપણું શરીર નિરોગી ન રહે. મકાન જો ઉંચાણમાં બાંધેલું હોય તો વરસાદનું પાણી નીચે વહી જાય અને મકાનની જમીન સુકી રહે. બીજી બાબત લક્ષમાં એ રાખવાની કે આપણા રહેવાના મકાનમાં પૂરતું હવા અજવાળું આવે છે કે કેમ. આસપાસ ગીચ વસ્તી હોય કે ખુબ ઘાડી ઝાડી હોય તો હવા અજવાળું બરાબર ન આવે. અને મકાનમાં રહેનાર માણસો ફીક્કાં ને નબળાં પડી જાય. ઘરમાં સ્વચ્છ પાણી પૂરતું મળે એવી સગવડ જોઇએ, એ ત્રીજી બાબત. પાણી વગર કોઇ જાતની સ્વચ્છતા ન રહે. ચોથી બાબત એ ધ્યાનમાં રાખવાની કે વપરાએલું પાણી અને ગંદવાડ તથા કચરો ઘરથી દૂર જઇ શકે એવી વ્યવસ્થા હોવી જોઇએ, એ ન હોય તો બધું ઘરની પાસે જ એકઠું થાય, સડે, ગંધાય અને ઝેરી હવા લેવાથી આપણાથી એક દિવસ પણ તંદુરસ્ત ન કહેવાય.

આપણા દરેકનાં ઘર કાંઇ બહુ મોટાં જ હોય એવું તો બને જ નહિ. કોઇને એક ઓરડીમાં તો કોઇને બે ઓરડીમાં પણ

સમાસ કરવો પડે છે. પણ જો તેમ ન હોય, અને વધારે ઓરડા કે ઓરડી હોય તો સુવા, જમવા, રાંધવા વગેરે માટે જુદા જુદા ઓરડા રાખ્યા હોય તો સારૂં. ઘણાં લોકોનાં મોટા મહેલ જેવાં ઘર હોય છે, તોએ જે ઓરડામાં રાત્રે સુએ તે જ ઓરડામાં દિવસે જમવા બેસે છે. ગામડાનાં ઘર તો શહેર કરતાં ઘણું ખરૂં મોકળાશ વાળાં હોય છે. તો પણ ઘરની સ્ત્રીને વ્યવસ્થા ન આવડે એટલે ઓરડાની વહેંચણી બરાબર હોતી નથી. સુવ્યવસ્થિત ઘરમાં સારામાં સારા હવા અજવાળાવાળા ઓરડામાં ઘરનાં માણસોને સુવાનું રાખેલું હોય, એક ઓરડામાં બનતા લગી બેથી વધારે માણસો ન સુએ એવી ગોઠવણ હોવી જોઇએ. તે ઉપરાંત બેસવાનો તથા જમવાનો ઓરડો જુદો જુદો રાખવો જોઇએ. રસોડું, પાણીઆરૂં, ન્હાવાની ઓરડી વગેરે પણ ઘરના પાછલી તરફના ભાગમાં જુદાં જુદાં હોવાં જોઇએ. રસોઇની વ્યવસ્થા જો સુવા બેસવાના ઓરડામાં હોય તો ધુમાડાથી તે ઓરડાની ભીંત કાળી થઇ જાય. જો ન્હાવાની ઓરડી કે પાણીયારૂં પણ જુદાં ન રાખ્યાં હોય તો સુવા બેસવાના ઓરડામાં ભેજ અને મચ્છર થાય.

બનતા લગી ઘરની આગળ ને પાછળ એમ બે તરફ થોડી ખુલ્લી જગા હોય તો સારૂં. આગળના આંગણામાં ફુલના રોપા રોપાને સારી સુગંધિત હવા મેળવી શકાય. અને ફળનાં ઝાડ વાવીને ફળ મેળવી શકાય. ઘરની પાછળના વાડામાં પણ શાકભાજીના છોડ રોપવા. અને ન્હાવામાં, કપડાં ધોવામાં તથા વાસણ સાજવામાં જે પાણી વપરાયું હોય તે પાણી એ શાકભાજીના ક્યારામાં જાય એવી વ્યવસ્થા કરવી. એટલે એ પાણીનોએ ઉપયોગ થાય ને છોડને પણ ફાયદો થાય. આંગણામાં તેમ જ વાડામાં બહુ જ સ્વચ્છતા રાખવી અને ઝાડોને પાએલા પાણીનાં ખાબોચીઆં કોઇ પણ જગાએ ભરાઇ ન રહે તેવી તજવીજ રાખવી. પાણી જો ભરાઇ રહે તો તેમાં મચ્છર

પેદા થાય અને આપણે ત્યાં તાવ દાખલ થાય. માટે એ વાત પર ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઇએ.

એકાદ નાના સરખા છોડનું કુંડું લઇને કોઇ અંધારા ઓરડામાં ત્રણ ચાર દિવસ સુધી મૂકી રાખો તો તે છોડનો લીલો રંગ બદલાઇને પીળો થઇ ગયેલો જણાશે. તેનું કારણ કે છોડમાં જે સુન્દર લીલો રંગ હોય છે, તે સૂર્યના તેજથી થાય છે. અંધારામાં રાખ્યાથી એ રંગ ઉડી જાય છે. તે જ પ્રમાણે આપણે જો અંધારા ઓરડામાં થોડા દિવસ રહીએ તો ફીક્કાં પડી જઇએ. કેમકે આપણી ચામડી ઉપર જે લાલાશ હોય છે તે પણ સૂર્યના તેજથી આવે છે. તે માટે આપણા રહેવાના ઘરમાં દરેક ઓરડામાં સારી પેઠે અજવાળું આવતું જોઇએ. પૂર્વ પશ્ચિમ તરફનું જો ઘરનું મ્હોં હોય તો સવાર સાંજ બંને વખતે ઘરમાં તડકો આવી શકે. તડકાથી ભેજ સુકાઇ જાય અને રોગનાં જંતુ નાશ પામે. માટે ઘરના દરેક ઓરડામાં દિવસમાં એક વાર તો ખાસ તડકો આવવો જોઇએ.

બારીબારણાં પણ ખુલ્લાં જ રાખવાં. ઉનાળાની અસહ્ય લૂ વખતે બારીબારણાં કોઇવાર બંધ રાખવાં પડે છે. તે માટે એવું કરવું કે જે તરફથી ગરમ પવન આવતો હોય તે તરફનાં બારીબારણાં બંધ રાખવાં અને બાકીનાં ખુલ્લાં રાખવાં. પવનની દિશાનાં બારીબારણાં પણ માત્ર બપોરે જ બંધ રાખવાં. સવાર, સાંજ અને રાત્રે તો ઓછી ગરમી હોય તે વખતે ખુલ્લાં રાખવાં. ચોમાસામાં વાછંટ આવે માટે ઘણા લોકો બારીઓ બંધ રાખે છે પણ બનતા લગી બારી ઉપર વાછટીયાં હોય તો વરસાદ અંદર ન આવે માટે તેની વ્યવસ્થા રાખવી. શિયાળામાં પણ થંડો પવન બહુ જ હોય ત્યારે પવનની દિશાનાં બારીબારણાં બંધ રાખવાં પડે તો તે પણ થંડો પવન આવતો હોય તેટલો જ વખત બંધ રાખી, બાકીનો વખત ઉઘાડી દેવાં. શરદીના દિવસમાં સામસામાં બારીબારણાં ખુલ્લાં રાખીને વચ્ચે બેસવાથી શરદી થાય, માટે તેમ બેસવું ન જોઇએ.

સુવાના ઓરડાનાં બારીબારણાં પણ ખુલ્લાં જ રાખવાં જોઇએ, પણ ઉપર જણાવેલા કોઇ કારણસર બંધ રાખવાં પડે તો તે માટે ભીંતમાં છેક ઉંચે જાળીયાં રખાવ્યાં હોય તો ઓરડામાં તાજી હવાની આવજા થયા કરે. ઋતુ અનુસાર જેટલાં બને તેટલાં બારીબારણાં ખુલ્લાં રાખવાં. કેટલાંક ઘરોમાં અમુક બારીઓ વરસમાં કોઇ દિવસ પણ ઉઘાડવામાં નથી આવતી. તેમ ન થવું જોઇએ.

પોતાના ઘરને શોભાવવાનું મન તો આપણને દરેકને હોય. ઘણાં બૈરાં એવું કરે કે માત્ર આગળનો એક ઓરડો સાફસુફ ને સુશોભિત રાખે પણ તે તો દેખાવ કર્યો કહેવાય. સ્વચ્છતા દેખાવ માટે ન હોય. આપણી પોતાની નજરે અસ્વચ્છતા ગમવી જ ન જોઇએ. સ્વચ્છતાથી શરીર નિરોગી રહે અને મન આનંદી રહે. ઘરને શોભાવવા માટે ખુબ રાચરચીલાની જરૂર છે, એમ હમણાં હમણાં ઘણાં લોકો માનતાં થઇ ગયાં છે. પણ તેવું માનવું તે ખરૂં નથી. ગામડામાં કણબી, કાઠી, ઢેડ વગેરે લોકોનાં સ્વચ્છ અને સુઘડ ઘર જેવાં તો ભલભલા તવંગર લોકોનાં પણ નથી હોતાં. અને ગામડાનાં ઘરમાં રાચરચીલાં શું હોય ! ચકચકિત વાસણો અને હાથે ભરેલાં તોરણો. રાચરચીલું રાખવું તો તદ્દન સ્વચ્છ રાખવું. ઘરમાં ધુળ સાફ કરનાર પુષ્કળ નોકરચાકર હોય તો જ નકશીદાર કોચ ખુરસી વગેરે ઠાઠમાઠ શોભે. બાકી તો એવા સામાનમાં ધુળ ભરાઇ રહે અને ઉલટું ખરાબ દેખાય. વળી ગમે તેટલા નોકર ચાકર હોય તોપણ ઓરડામાં જરૂર કરતાં વધારે સામન રાખવો સારો નહિ. એટલી જગા રોકે. ઓરડામાં જેમ મોકળાશ વધારે તેમ હવા વધારે રહે. માટે થોડું જ રાચરચીલું રાખવું. વળી આપણા દેશમાં બનેલો સામન જ બનતાં લગી ઘરમાં રાખવો. દેશદેશાવરની નવાઇની ચીજો રાખવામાં કાંઇ હરકત નહિ પણ વપરાસનો સામાન-કબાટ, પલંગ એવું એવું--તો દેશી કારીગરીનું જ વાપરવું. આપણા દેશમાં જે ચીજો બનતી હોય તે જ ચીજો વાપરીએ

તો જ આપણા દેશની કારીગરીને ઉત્તેજન આપ્યું કહેવાય. વળી પરદેશી વસ્તુના વપરાશમાં આપણને કળાનું તત્ત્વ કાંઇ જ સાચવતાં આવડતું નથી અને ત્યાંની હલકી ચીજો વાપરી સામાની નજરમાં હલકાં પડીએ છીએ.

છબીઓ, તકતાઓ, ફુલદાન વગેરે કંઇ દરેકને ત્યાં ન હોય, જેમને ત્યાં ન હોય તેમનાં ઘર કંઇ શોભા વગરના નથી હોતાં. સ્વચ્છતા અને વ્યવસ્થિતપણું એ જ ઘરની શોભા છે. શહેરોમાં ઘણી વાર મોટા મોટા શેઠીઆની હવેલીવાળા લત્તા કરતાં ઢેડવાડા વધારે ચોકખા ને સુશોભિત હોય છે. શેઠીઆને ઘેરથી કચરો વગેરે હવેલીની બહાર રસ્તાપર જેમ તેમ ઉકરડાની માફક પડયું હોય. ઘરમાંથી ગંદુ પાણી એમને એમ રસ્તાપર ઢોળાતું હોય. તથા અજીઠવાડ અને પતરાવળ પડયાં હોય અને ઢેડવાડાના આંગણાં તો લીંપેલાં, ગુંપેલા ને વાળેલાં, ઝાડેલાં હોય.

ઘરમાં જે ઓરડામાં સારામાં સારો પવન અને સારામાં સારી હવા આવતાં હોય તે ઓરડામાં સુવાનું રાખવું જોઇએ. કારણ કે ઉંઘતી વખતે આપણને સ્વચ્છ હવાની વધારે જરૂર પડે. આખા દિવસનું કામ કરી કરીને થાકેલું મગજ અને બીજા અવયવો જયારે આરામ લેતા હોય ત્યારે તેમને ચોકખા લોહીની વધારે જરૂર પડે. અને ચોકખી હવા શ્વાસમાં લઇએ તો જ આપાણું લોહી ચોકખું થાય. તેમ જ જીંદગીનો લગભગ અડધો ભાગ સુવામાં જાય છે. સુવાનો ઓરડો રોજ વાળી ઝાડીને સાફ રાખવો. કંઇ જીવજંતુ ભરાઇ રહે તો રાત્રે હેરાનગતિ થાય. સુવાના ઓરડામાં સામાન જરૂર પૂરતો જ હોવો જોઇએ. એટલે સુનાર માણસને પૂરતી હવા મળી શકે. પલંગ પર સુવાનું હોય તો પલંગમાં માકણ ન રહે તેની કાળજી રાખવી. રોજ સાફ કરીએ અને દર અઠવાડીએ તડકે નાખીએ તો માકણ ન થાય. ઘણો ભાગ તો ચાદર પાથરવાથી પથારી ચોકખી રહે ને માકણ ન થાય

પણ જો કદાચ થાય તો ઉકળતા પાણીમાં ફીનાઇલ અથવા લાલ મરચાંનો ભૂકો નાખીને પલંગના સાંધે સાંધા પર છાંટવું. જમીન ઉપર શેતરંજી કે જાજમ ન હોય તો સારૂં એમ દાકતરો કહે છે. કારણ કે તેમાં બહુ જ ધુળ ભરાઇ રહે. પણ સુવાનું પલંગ પર ન રાખતાં જમીન પર રાખ્યું હોય તો તો પથારીની નીચે સાદડી કે કંઇ જાડું પાથરણું પાથરવું, નહિ તો શરદી લાગવાનો ભય રહે. પાથરણાં નાનાં નાનાં એટલે પથારી જેવડાં જ રાખવાં. જેથી દિવસે ઉપાડીને ઝટ ખંખેરી નંખાય. પથારી ઉપરની ચાદર તથા તકીઆના ગલેફ, ઓઢવાનાં વગેરે સ્વચ્છ રાખવાં. ગરમ ઓઢવાનાં તથા પથારી તકીઆ વગેરે દર અઠવાડીએ તડકે મૂકવા જોઇએ. સુવાના ઓરડાનાં બારી બારણાં રાત દિવસ ખુલ્લાં જ રાખવાં. દિવસે ખુલ્લાં હોય તો તડકો અંદર આવી શકે. બહુ જ ટાઢ હોય કે શરદી હોય ત્યારે સુનાર માણસ ઉપર સોંસરો પવન ન આવે એવી રીતે પથારી રાખવી. પણ બારી બારણાં બનતા લગી બંધ ન જ કરવાં. ઓરડામાં ખાળ કે ચોકડી ન હોવાં જોઇએ. કારણ કે જો હોય તો પાણી ઢોળાય અને ભેજ તથા મચ્છર થાય.

રસોડામાં ખાસ સ્વચ્છતા રાખવાની જરૂર છે કેમકે ખોરાક અસ્વચ્છ હોય કે વાસણ કુસણ વાપરવામાં કાંઇ બેદરકારી થઇ જાય, તો ખાનાર માણસો હેરાન થાય. રસોડાની ભોંય રોજ દિવસમાં બે વાર વાળવી જોઇએ અને ધોવી જોઇએ તેમ જ ચુલાને બે વાર અબોટ થવો જોઇએ. રસોડામાં તો તેલ ઘીના ચીકણા ડાઘા પડે માટે અઠવાડીઆમાં એક બે વાર પાણીમાં સોડા કે કોઇ ખાર નાખીને ધોવું. થોડે થોડે દહાડે ફીનાઇલવાળા પાણીથી પણ ભોંય ધોવી એટલે માખી અને કીડી દૂર થાય.

વાસણો અંદરથી તેમ જ બહારથી સાફ રાખવાં જોઇએ. ત્રાંબાનાં વાસણ આંબલીથી કે બીજી કાંઇ ખટાશથી સાફ કરવાથી વધારે

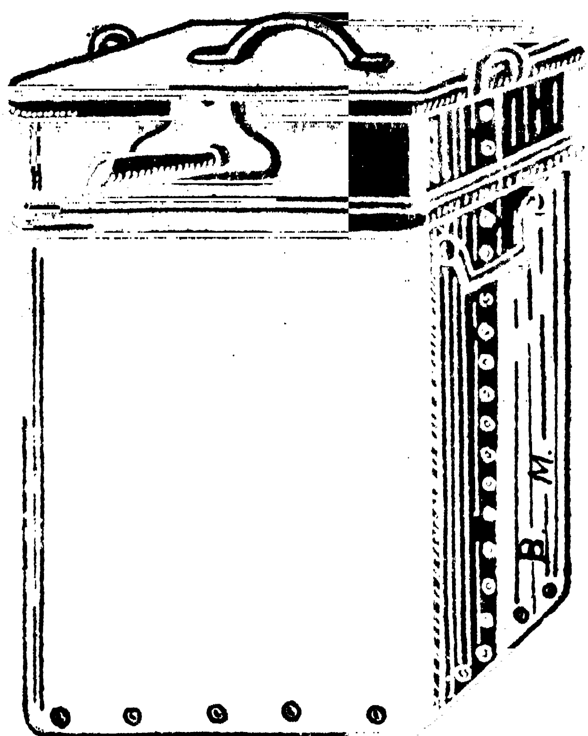


સ્વચ્છ રસોડું કેવું હોય.

સ્વચ્છ થશે. પિત્તળ, જરમન સીલ્વર વગેરે બીજી ધાતુનાં વાસણો રાખથી કે ચીકણી માટીથી ધોવાથી સારાં રહે છે. વાસણ સાફ કરવા માટે રસ્તાપરની ધુળ ઘણા લોકો વાપરે છે પણ તે ખરાબ રીત છે. રસ્તાપર તો આવનાર જનાર માણસો થૂંકે, કે બીજો કચરો નાખે. જનાવરો પણ ગંદવાડ કરે. એવી ગંદી ધુળથી આપણા જમવાનાં વાસણો સાફ કરવાં નહિ. રાખ કે માટી જે વાપરવું હોય તે એક પતરાના ડબ્બામાં ભરી રાખવું ને તેમાંથી જ રોજ લેવું. લોટા વગેરે પહોળા મ્હોનાં હોય તો અંદર હાથ ઘાલીને સાફ કરી શકાય. જો કોઈ વાસણ સાંકડાં મ્હોંનાં હોય તો લાકડાનો એક કુચડો કરી તે વાસણનાં મ્હોંમાં ઘાલવો ને અંદરથી સાફ કરવાં. રસોડું વાળતાં જે ધુળ, કચરો, શાકભાજીનાં છોડાં—છાલ નીકળે તથા અજીઠવાડ હોય તે બધું ઘરનાં આંગણામાં કે પાછળ વાડામાં કે રસ્તાપર નાંખવું નહિ. એમ કરવાથી તે સડે અને ઘરની આસપાસ દિવસે દિવસે કેટલી બધી ગંદકી થાય. એક મોટો પતરાનો ડબ્બો ઘરનાં વાડામાં ખુણે રાખી મૂકવો ને ઘરનો બધો કચરો તેમાં જ નાખવાની રીત રાખવી. એ ડબ્બો ભરાઇ જાય એટલે વાડાની બહાર લઇ જઇ સુધરાઈ ખાતા તરફથી જે જગા નક્કી કરી હોય, ત્યાં ખાલી કરી આવવો અથવા સુધરાઇખાતાંનાં ગાડાં ફરે છે, તેમાંના એકાદ ગાડાવાળાંને કહી રાખ્યું હોય, તો તે પણ દરરોજ લઇ જાય.

રસોડામાં વાસણો મૂકવાને અભરાઇ જેવું કર્યું હોય તો સારૂં. એટલી જગા પણ ઓછી રોકાય ને ધુળ પણ ત્યાં ઓછી ઉડે. તો પણ તે અભરાઇ પરની ધુળ રોજ એક કપડાનાં કકડાથી લુછી તો નાખવી જ જોઇએ.

આપણે ત્યાં જાતજાતની ધાતુનાં વાસણો વપરાય છે. ત્રાંબુ, પિત્તળ, કાંસું, જસત, લોખંડ, જર્મનસીલ્વર, એલ્યુમીનીઅમ વગેરે



કચરો નાંખવાનો પતરાનો ડબ્બો જે સહેલાઇથી
ઉઘાડીને ઉચકીને ખાલી કરાય.

ધાતુ ઉપરાંત માટીનાં, કાચનાં તેમ જ ઇનેમલનાં વાસણો પણ વપરાય છે. ત્રાંબાનાં વાસણ ખાવાની ચીજો મૂકવા માટે કે રાંધવામાં બહુ વપરાતાં નથી કારણ કે તેને કાટ બહુ જલદી ચડે છે અને એનો કાટ ઝેરી પણ બહુ હોય છે. તોપણ ત્રાંબાની કથરોટ, કઢાઇ, તવેથા વગેરે ઘણાં ઘરોમાં વપરાય છે. ત્રાંબાનાં વાસણ રસોઈમાં વાપરતાં પહેલાં તેને સારી રીતે કલાઇ કરવી જ જોઇએ. નહિ તો કોઇ વાર કાટ ખાવામાં આવે તો જીવનું જોખમ થાય. ત્રાંબાના ઘડા, દેઘડા, લોટા, પવાલાં વગેરે પાણીનાં વાસણો તો બહુ ઠેકાણે

વપરાય છે. પાણી ભરવા માટે તો તે વાસણોને કલાઈ ન હોય તો પણ ચાલે, પણ તે રોજ મંજાવાં જોઇએ. નહિ તો કાટ ચઢે. ત્રાંબાનાં વાસણ ખટાશથી માંજવાથી મઝાનાં ગુલાબી રંગના થાય.

પિત્તળનાં વાસણો ખાવાનાં તેમ જ પીવાનાં કામમાં બહુ જ વપરાય છે. તે વાસણો પણ ખાવાના કામમાં વાપરતાં પહેલાં તેને સારી રીતે કલાઇ કરવી જોઇએ. દર માસે તો કલાઇ કરવી જ. વળી કલાઇવાળું વાસણ હોય તોએ તેમાં બનતાં લગી આખી રાત કંઇ ખાટી વસ્તુ ન રાખવી.

કાંસાનાં અને જસતનાં વાસણ રાંધવામાં નથી વાપરી શકાતાં પણ જમવામાં તો થોડા ઘરમાં વપરાય છે. તેમાં પણ ખાટી ચીજ રાખવી નહિ.

લોખંડની કઢાઇ, કડછી તથા મોટા જમણનાં વાસણો વગેરે વપરાય છે. દેવતાપર બારોબાર મૂકવા માટે એ ધાતુ સારી પડે. કારણકે દેવતાને લીધે તે બહુ જલ્દી ઘસાય નહિ.

જરમન સીલ્વરના વાસણ દેખાવમાં સારાં હોય છે, એટલે હાલ તેનો વપરાશ વધી ગયો છે. પણ તે મોંઘાં વધારે પડે. વળી તે ધાતુ કાંઇ આપણા દેશની પેદાશ પણ નથી. તેમાં પણ ખટાશ રાખી શકાતી નથી. જો કે ત્રાંબાનાં વાસણ જેટલો ઝેરી તેનો કાટ નથી હોતો, તો પણ નુકશાન તો કરે જ.

એલ્યુમીનીઅમ એટલી સસ્તી ધાતુ છે કે તે તો હવે બહુ જ વપરાય છે. વળી તેનો કાટ ઉતરતો પણ નથી. કોઈ ચીજ તેમાં ઉકાળીએ કે ગરમ ચીજ તેમાં રાખીએ, તો તે વસ્તુમાં કાંઈ ભેળાએલું માલૂમ પડે છે. વિશેષમાં તેની છિદ્ર જેવી રચનામાં ખાવા પીવાની વસ્તુઓનાં રજકણ રહી જાય છે.

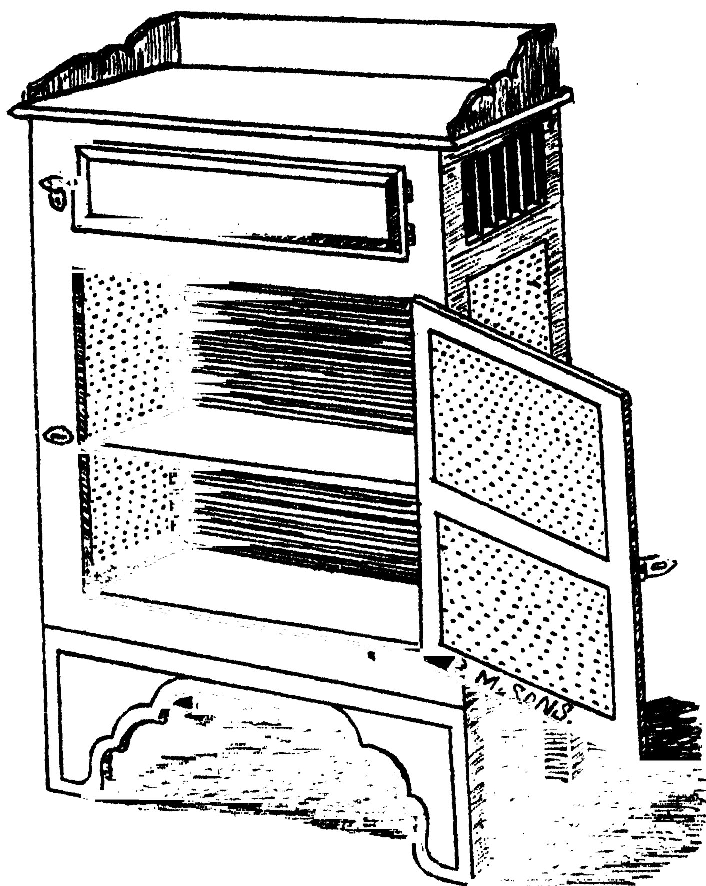
ખાટી ચીજ મૂકવા માટે ધાતુનાં કલાઈવાળાં વાસણ કરતાં માટીનાં વાસણ વધારે સારાં. માટીનાં વાસણ તો રાંધવામાં પણ બહુ જ સારાં. એના પર રોટલો કે રોટલી બહુ સારી રીતે શેકાય કેમકે એક સરખો તાપ મળે. જો કે આ સસ્તાં છે પણ છિદ્રવાળાં હોવાથી જોઇએ તેવાં સ્વચ્છ ન થાય. કાચ કે ચિનાઇ માટીનાં વાસણ ફૂટી જલદી જાય, અને મોંઘાં પણ બહુ પડે. ઇનામલનાં વાસણ અહીં બનતાં નથી. બાકી એ ટકે પણ ખરાં ને એમાં ખાટી ચીજો પણ રાખી શકાય. ચીનાઈ માટીનાં અને ઈનામલનાં વાસણ સાફ બહુ સારી રીતે થાય છે.

ધાતુનાં વાસણો બારોબાર દેવતા પર મૂકવાથી તેમનો આવરદા ઓછો થાય છે. તે માટે તેમને બહારથી ભીની માટી ચોપડવાની (કટેવાળો કરવાની) રીત સારી છે. એનાથી વાસણને નુકશાન પણ ઓછું થાય અને તાપ પણ એક ધારો મળે.

આપણામાં બહુ માણસો જમવાનાં હોય ત્યારે થાળી વાડકાને બદલે પતરાવળ અને પડીઆ વપરાય છે. એક રીતે એ બહુ સારી રીત છે. સારાં ચોકખાં કેળનાં પાતરાંની પતરાવળ હોય તો તો ખાવામાં હરકત પણ નહિ અને ખાઇને પછી નાખી દેવાય એટલે સાફ કરવાની કે જંતુ ઉત્પન્ન થવાની કે કાટ લાગવાની કાંઇ ખટપટ જ નહિ પણ એટલું યાદ રાખવું કે વાપરતા પહેલાં તે ધોવાં અને અજીઠી પતરાવળ જ્યાં ત્યાં ફેંકવી નહિ. ઘરના બધા કચરા સાથે એ પણ ડબ્બામાં જ નાખવી અને પછી કચરા પેટીમાં જ નાખી દેવી.

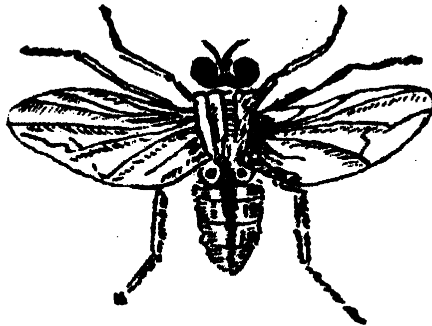
દૂધ, ફળ કે એવું કઇ પણ સવારથી સાંજ લગી કે રાતથી સવાર લગી રાખી મૂકવું હોય તો તે રાખવા માટે જાળીવાળું પાંજરૂં હોય તો સારૂં એટલે બંધ પણ રહે, હવા આવે અને માખી વગેરે પણ ન પેસે. જો પાંજરૂં ન હોય તો જાળીવાળું ઢાંકણું

રાખવું. ખાવાની કોઈ પણ ચીજ ખુલ્લી તો ન જ રખાય. આપણાં ઘરોમાં માખી એટલી સાધારણ થઈ ગઇ હોય છે કે ઘણાં બૈરાંને ખ્યાલ નથી હોતો કે એ કેટલું નુકશાન કરે છે. માખી બહુ જ ગંદું પ્રાણી છે. જ્યાં બેસે ત્યાંથી તેના પગના વાળમાં કચરો ભરાઈ



લાકડાનું પાંજરૂં જાળીવાળું. આમાં હવા આવવાથી ખાવાની ચીજ બગડતી નથી.

જાય ને પછી ખાવાની ચીજો પર બેસે અને પોતાના ગંદા પગ ખંખેરે કે ઉલટી કરે. આટલું ઝીણું પ્રાણી ઉલટી કરે તે આપણે જોઇ નથી શકતાં. એટલે કેટલો બધો ગંદવાડ થાય છે તે જાણી શકતાં નથી. પણ જાણ્યા પછી કોઈ પણ સ્ત્રી પોતાનાં ઘરનાં માણસોને ગંદી ચીજ ખાવામાં આવે એવું નહિ જ ઇચ્છે. શાક ભાજીની છાલ પર પણ માખી બેસે માટે તે પણ ખુલ્લાં ન રાખવાં. પાંજરામાં જ રાખવાં અથવા ટોપલીમાં ઢાંકીને રાખવાં, એક પણ ચીજ ઢાંકયા વગરની ન રાખવી. માખી ઘણા રોગનાં બી લાવે છે.



માખી.

બળતણ તરીકે છાણાં, લાકડાં તથા કોયલા વાપરવાનો રિવાજ આપણે ત્યાં છે. છાણાં સસ્તાં બહુ જ પડે એટલે ગરીબ લોકો તે વાપરે છે. પણ છાણાં વાપરવાં તે એક જાતનો ગુન્હો ગણાય. છાણ તો ખાતર માટે વપરાવું જોઇએ ને આપણે બાળવામાં તેને વાપરીએ એટલે એટલું ખાતર ઓછું થાય. હજારો અને લાખો લોકો છાણાં બળતણ તરીકે વાપરે છે એટલે સરવાળો કરીએ તો દર વરસે કેટલું બધું ખાતર નકામું જાય ! છાણાંથી ધુમાડો પણ બહુ થાય છે. એના ધુમાડાથી ઘરની ભીંતો ખરાબ થાય; તેમ જ રાંધનારની આંખો તેમ જ ગળું પણ બગડે. ખાસ કરીને ખેડુત લોકો જેમને ત્યાં ઢોર હોય છે, તે છાણાં બાળીને પોતાની અતિ ઉપયોગી કીંમતી ચીજનો નાશ કરે છે.

લાકડાં સાધારણ સસ્તાં પડે અને એનો તાપ એક ધારો અને સારો મળે છે પણ તેનાથી પણ ધુમાડો થાય.

કોયલાથી ધુમાડો ન થાય એ તેનો ફાયદો, બાકી તે મોંઘા પણ પડે અને થોડી થોડી વારે નવા કોયલા ઉમેર્યા ન કરીએ, તો તાપ એક સરખો નથી મળતો. છાણાં લાકડાં કરતાં કોયલામાં સ્વચ્છતા વધારે રહે છે.

એ ત્રણ બળતણ ઉપરાંત પ્રાઇમસ સ્ટવ, અને ગેસના ચૂલા તેમ જ કુકર વપરાય છે. પ્રાઇમસ સ્ટવમાં એક ધારો તાપ મળે ને બહુ જ જલ્દી રસોઇ થાય, ધુમાડો પણ ન થાય, પણ આપણી ફુલકાં રોટલી તેમાં કરાતી નથી. તાપ પણ આકરો પડે છે. વળી એનાથી અકસ્માત પણ બહુ થાય છે. સંચાની રચના ને વપરાશ વિષેનું સહેજ પણ જ્ઞાન આપણાં બૈરાંને હોતું નથી એટલે જરા જરામાં સ્ટવ બગડે છે ને બેદરકારીથી વાપરે એટલે મોટા ભડકા થઇ જાય ને કપડાં સળગી જાય છે, અને ઘણી સ્ત્રીઓ દાઝીને મરી જાય છે માટે જો વાપરતાં આવડતું ન હોય તો સ્ટવ ન જ વાપરવા.

ગૅસના ચૂલા કે કુકર તો શહેરમાં જ હોય અને તે પણ કોઇક લોકને ત્યાં જ હોય છે. એમાં ગૅસની ચાવી ખુલ્લી ન રહી જાય એટલું સંભાળવાનું નહિતર ગૅસ બહાર નીકળી જાય ને ઓરડામાં ફેલાય ને પછી એ ઓરડામાં દિવાસળી સળગાવીએ કે તરત ભડકો થાય. ઓરડામાં ગૅસ હોય તો રૂંધાઇ પણ જવાય. બાકી એનાથી રસોઇમાં સ્વચ્છતા બહુ રહે. કોલસા બાળવાના કુકર હાલ બનાવવામાં આવે છે જેમાં કોલસા તથા મહેનતનો અને વખતનો બચાવ થાય છે. સાંકડાં ઘરમાં તેમ જ થોડી રસોઇમાં એ સારા છે.

ધુમાડો જવા માટે રસોડામાં ધુમાડીઆં જોઇએ. ધુમાડીઆં છાપરા ઉપર કે અગાસી પર ખુલ્લાં જોઇએ. નીચે હોય તો ધુમાડો પાછો આવે.

રસોડાની માફક જમવા બેસવાના ઓરડાની જમીન પણ રોજ બે વાર પાણીથી ધોવી જોઇએ, વળી પાટલા પણ રોજ ધોવા જોઇએ. થોડે થોડે દિવસે સોડાવાળા પાણીથી પણ ધોવા, કેમકે પાટલા પર પણ ચીકાશ લાગે.

અજીઠાં વાસણ જમ્યાં પછી તરત જ સાફ કરવાં જોઇએ, ઘણાં ઘરોમાં રાતનાં વાસણ સવારના પહોરમાં માંજવાની રીત હોય છે. પણ બનતા લગી તેમ ન થાય તો સારૂં. કેમકે એવો ગંદવાડો આખી રાત પડી રહે તે સારૂં નહિ. વાસણો પર પણ તેનાથી ડાઘા પડી જાય છે. વાસણ માંજવા માટે રાખ અથવા તો ઇંટનો ભૂકો કે ભીની માટી સારાં પડે.

બાળપણથી જ છોકરાંઓને એવી ટેવ પાડવી કે ન્હાયા વગર જમવા બેસે જ નહિ અને જમતાં પહેલાં હાથ બરાબર ધુવે. અજીઠો હાથ ચોકખી ચીજોને લગાડવો નહિ. અને વેર્યા કે ઢોળ્યા વગર ચોકખાઇથી જમવું. પીરસનારે પણ પોતાના હાથ રાંધેલી ચીજોને લગાડવા ન જોઇએ. ચમચા કે કડછીથી પીરસવું.

ન્હાવાની ઓરડીમાં દિવસમાં એકવાર તડકો આવે એવી જગાએ તે હોવી જોઇએ જેથી જમીન સુકાઇ જાય. વળી તેની ભોંય પત્થરની કે લાદીની હોય તો સારૂં, નહિ તો ખાડા રહે અને તેમાં કચરો અને પાણી ભરાઇ રહે. જમીન દરરોજ જાડી સાવરણીથી સાફ કરવી, નહિં તો તેમાં કોઇવાર ખરાબ અકસ્માત થઇ બેસે. ઠંડા પાણીથી નહાવાની ટેવ પાડી હોય તો શરીર માટે બહુ જ ફાયદા કારી. પણ શિઆળામાં કે શરદીના દિવસમાં ઠંડુ પાણી ના ખમાતું હોય તો જોરજુલમથી તેવા પાણીથી ન્હાવું નહિ સારૂં. ગરમ પાણી કરવા માટે બંબો કે ચૂલો હોય તે ન્હાવાની ઓરડીમાં ન રાખવો. કારણ કે ન્હાતી વખતે ઓરડીનું બારણું બંધ રહે. એટલે ધુમાડો અંદરને અંદર જ રહે અને કોઇવાર ન્હાનાર માણસ ગુંગળાઇ જાય.

ન્હાયેલું પાણી ઠેકાણેસર જવાની વ્યવસ્થા જોઇએ. શહેરમાં રહેતાં હોઇએ અને ગટર હોય તો તો તેમાં જ બધું પાણી જાય. પણ ગામડામાં રહેતાં હોઇએ અને ગટર ન હોય તો ન્હાવાની ઓરડીનું પાણી ઘર પાછળના વાડામાં જાય, એવી ગોઠવણ રાખવી. વાડામાં રોપેલા ઝાડને એ પાણી પવાય.

ઘરના બીજા ઓરડા હોય તો તે, અગાસી, રવેસ, ઓટલા, દાદર વગેરે બધી જગાએ રોજ વાસીદું વાળવું જ જોઇએ. જો બહુ ધુળ રહેતી હોય તો કપડાંનો કકડો ભીનો કરીને તેનાથી જમીન ઘસીને સાફ કરવી. જે લોકો ચ્હા પીતાં હોય તે ચ્હા કર્યા પછી તેનાં પાંદડાંનો જે કુચો વધે તેનો ઉપયોગ પણ સારી રીતે કરી શકે છે. વાસીદું વાળતાં પહેલાં જમીન ઉપર એ કુચો બધે વેરવો અને પછી વાસીદું વાળી લેવું. કુચો ભીનો હોય એટલે જમીન પરની ધુળ એને ચોટી જાય એટલે જમીન ચોકખી થઈ જાય. લીંપેલી જમીનથી શરદી ન લાગે પણ એ મેલી બહુ રહે. તેમાં છાણનો ઉપયોગ કરતાં ગંદવાડ જેવું લાગે છે. દક્ષિણમાં એક જાતની ધોળી ચીકણી માટી થાય છે જેથી વગર છાણે લીંપાય છે. દર પંદર વીસ દિવસે સારી ઓકળીઓ પાડીને જમીન લીંપી હોય તો સારી દેખાય. છોની જમીનથી શરદી બહુ લાગે.

ગામડામાં તો ઘણે ભાગે જાજરૂ હોતા જ નથી, ગામ બહાર જવાની રીત હોય છે. આરોગ્યની નજરે જોતાં એ બહુ ચોકખી રીત છે. પણ મલાજો સચવાય માટે ગામથી બહુ દૂર જવું જોઇએ અને ધુળનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. ખુલ્લામાં કાંઇ ગંદવાડો રહે નહિ એમ જણાય છે, પણ ગામડાની ભાગોળો ઘણી જ ગંદી હોય છે. પણ આપણે શહેરમાં રહેતાં હોઇએ તો તો જાજરૂ વાપરવાની જરૂર પડે. માટે દરેક બાળકને નાનપણથી જ તે વાપરતાં શીખવવું જોઇએ. કેટલાંક શહેરોમાં દટણ જાજરૂ હોય છે. એટલે

ઘરના પાયાની સાથે મોટી કોઠી જમીનમાં ઉતારેલી હોય ને ઘર બાંધે ત્યારે તેની ઉપર જ જાજરૂ બાંધે જેથી બધો ગંદવાડ તેમાં જ જાય. એ કોઠીઓમાં બહુ જ ગંદવાડ ન થાય માટે તેમાં ચૂનો અને મીઠું પહેલેથી નાખી રાખે છે. ઘણી જ મોટી કોઠી હોય તોયે કેટલેક વરસે તો તે ભરાઇ જ જાય, અને ત્યારે કેટલી ગંધ ને ગંદવાડ થઇ રહે તે સહજ કલ્પી શકાશે. ફ્લશના જાજરૂ હાલ તો મોટા શહેરોમાં થઇ ગયા છે. બરાબર વાપરતાં ન આવડે તો તે પણ ઘણી વાર બગડી જાય છે ને ગંધાઘાણ થઇ જાય છે, બાકી તે બહુ ચોકખા છે.

સાધારણ શહેરોમાં તેમ જ મોટાં ગામડાંમાં તો ભંગીઓ રોજ સાફ કરી જાય એવી જાતના જાજરૂ હોય છે. એ જાતના જાજરૂ જરાક સંભાળ રાખીએ તો બહુ જ ચોકખા રહી શકે. જાજરૂમાં પાણીની સગવડ જાજરૂ પુરતી રાખવી. ઘરના નળની ચકલી તેમાં ન જોઇએ કેમકે તેથી બધા પાણીને નુકશાન થવા સંભવ છે. જાજરૂમાં પાસે જ બીજી બાજુએ એક મોટા પતરાના ડબ્બામાં રાખ ભરી રાખવી અને ઘરનાં દરેક માણસ જાજરૂ જઇને પછી એ રાખમાંથી બે મુઠી જેટલી રાખ ગંદવાડ ઉપર નાખે એવી રીત રાખવી. તો તેના ઉપર માખી બેસીને ગંદવાડ ફેલાવી ન શકે. જાજરૂની ઓરડી રોજ ગરમ પાણી ને ફીનાઇલથી ધોવી જોઇએ અને ભંગી દિવસમાં બે વાર ગંદવાડ સાફ કરી જાય એવી તજવીજ રાખવી. દિશાએ જઈ આવ્યા પછી કાર્બોલીક સાબુથી કે માટીથી હાથ ધોવા તથા પગ પણ ધોવા જોઇએ. આપણામાં ઘણાંને ત્યાં જાજરૂમાંથી આવીને ન્હાવાની રીત છે એ આરોગ્યની નજરે બહુ સારી છે.



પ્રકરણ ૨.

હવા.

ઝાડનાં પાતરાં હાલે અને ડાળીઓ ડોલે, જમીન ઉપરની ધુળ ઉડે અને આપણાં કપડાં ફરફર ઉડે ત્યારે આપણે કહીએ છીએ કે પવન વાય છે. આપણા શરીરને પવન અડકે છે, તેથી આપણને સુખ વળે છે. કોઇ વાર પવન ઠંડો વાય છે, કોઇ વાર ગરમ વાય છે અને કોઇવાર ભીનો વાય છે. આ ઉપરથી આપણે જાણી શકીએ છીએ કે પવન તે એક ચીજ છે. પવન જ્યારે વાય નહિ અને સ્થિર જ રહે ત્યારે તે હવા કહેવાય છે. હવાને આપણે જોઇ શકતાં નથી, પણ તે આપણી આસપાસ બધે હોય છે. ખુણે ખુણામાં તે હોય છે. આપણે જે વાસણો ખાલી છે એમ કહીએ છીએ તે પણ ખરેખર તો ખાલી નથી હોતાં. કારણકે તેમાં હવા ભરેલી હોય છે. હવા વગરની કોઇ ચીજ ભાગ્યે જ હોય છે. કોઇવાર વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ કોઇ વાસણમાંથી યંત્ર વડે હવા શોષી લઇને તદ્દન ખાલી જગા બનાવે છે. એવી હવા વગરની જગાને 'વેક્યુમ' કે નિર્વાત કહે છે. હવા રંગ, ગંધ તેમ જ સ્વાદ વગરની હોય છે.

આપણી આસપાસ જે હવા હોય છે તે એક જ ચીજ નથી હોતી પણ ચાર પાંચ પ્રકારની હવાઓ એકઠી થઇને બનેલી હોય છે. તેમાંની એકનું નામ **પ્રાણવાયુ કે ઓક્સિજન** છે. બીજીનું નામ **નત્રવાયુ કે નાઇટ્રોજન**, ત્રીજીનું **કર્બવાયુ કે કાર્બન ડાયોકસાઇડ** અને તે ઉપરાંત **એમોનીઆ,** પાણીની વરાળ તથા બીજા થોડા વાયુઓ છે. પ્રાણવાયુના નામ ઉપરથી જ આપણને ખબર પડી જાય કે તે બહુ જ ઉપયોગી વાયુ હશે. ખરેખર તેમ જ છે. માણસ, જનાવર, વનસ્પતિ વગેરે પ્રાણવાયુથી જ જીવે છે. તેના વગર મરી જાય. આપણા બધાના પ્રાણ તેનાથી ટકે છે. હવાના સો ભાગ

પાડીએ તો તેમાંના લગભગ ૨૧ ભાગ જેટલો પ્રાણવાયુ હોય છે. પણ આ વાયુ બહુ આકરો અથવા જલદ છે. આપણા શ્વાસમાં જો એકલો પ્રાણવાયુ જ લઇએ તો તેના આકરાપણાથી જ આપણે મરી જઇએ. તેટલા માટે જ હવામાં તેની સાથે નત્રવાયુનો ભેગ કરેલો હોય છે. નત્રવાયુ નરમ છે. અને તેનો મુખ્ય ગુણ એ જ કે પ્રાણવાયુનું આકરાપણું જરા નરમ કરવું. આપણને લીંબુનો રસ બહુ ખાટો લાગે છે, ત્યારે તેની ખટાશ નરમ પાડવા માટે આપણે તેમાં પાણીનો ભેગ કરીએ છીએ. તેવી જ રીતે પ્રાણવાયુ આકરો પડે માટે તેમાં નત્રવાયુનો ભેગ કુદરતી રીતે જ કરવામાં આવ્યો છે. હવાના સો ભાગ કરીએ તો તેમાંના લગભગ ૭૮ ભાગ જેટલો નાઇટ્રોજન કે નત્રવાયુ તેમાં હોય છે. ૨૧ ભાગ પ્રાણવાયુ અને ૭૮ ભાગ લગભગ નત્રવાયુ મળીને ૯૯ ભાગ તો થઇ ગયા. હવે બાકીનો એક ભાગ રહ્યો તેમાં મુખ્ય કાર્બન ડાયોક્સાઇડ અથવા કાર્બનવાયુ છે. આ વાયુ બહુ ઝેરી છે. તે જો વધારે પ્રમાણમાં આપણા શ્વાસમાં જાય તો તરત મૃત્યુ થાય. તેથી જ આટલા થોડા પ્રમાણમાં તે હવામાં હોય છે. આપણે શ્વાસ બહાર કાઢીએ છીએ ત્યારે તેમાં આ વાયુ જ ખાસ કરીને બહાર નીકળે છે. દીવો અને દેવતા બળે છે ત્યારે તેમાંથી પણ આ વાયુ નીકળે છે, પ્રાણી કે વનસ્પતિ સડી જાય ત્યારે તેમાંથી પણ આ જ વાયુ નીકળે.

કર્બ વાયુ કરતાં પણ ઓછા પ્રમાણમાં એમોનીઆ નામનો વાયુ હવામાં હોય છે. આપણે નવસાર બાળીએ તો તેમાંથી આ વાયુ નીકળે છે. એમોનીઆ ઉપરાંત હવામાં પાણીની વરાળનો થોડો ભાગ ભળેલો છે. પીત્તળના કોઇ બંધ વાસણમાં બરફ રાખીને પછી તે વાસણ હવામાં મૂકીશું તો વાસણની બહારની બાજુ થોડી વારમાં ઝાંખી થઇ જશે ને પછી થોડી વારમાં તેના પર પાણીનાં ઝીણાં ઝીણાં ટીપાં બાઝેલાં દેખાશે. એ પાણી ક્યાંથી

આવ્યું ! વાસણ તો બંધ છે એટલે તેની અંદરના બરફનું પાણી થઈને તો કાંઈ બહાર આવી શકે નહિ. હવામાં જે પાણીની વરાળ છે તે વાસણની બહારની બાજુએ અડકી અને વાસણ થંડુ હતું એટલે વરાળનું પાણી બની ગયું. તેનાં જ ટીપાં આપણાથી દેખાયાં. ચોમાસામાં હવાની અંદર પાણીની વરાળનું પ્રમાણ જરા વધારે હોય છે. ચોમાસામાં થોડું મીઠું ખુલ્લામાં રાખો તે ઓગળવા માંડશે તેનું કારણ એ કે હવામાં જે ભેજ છે તે પેલા મીઠાપર લાગે જેથી મીઠું ઓગળે છે.

આ બધાં ઉપરાંત હવામાં બીજા કેટલાક વાયુઓ છેકજ થોડા થોડા પ્રમાણમાં ભળેલા હોય છે. તેમનાં નામ ઝીઓન, ક્રીપ્ટોન, વગેરે છે. પણ એ કાંઇ બહુ કામમાં આવતા હોય એવું હજુ સુધી જણાયું નથી.

જે જગાની હવામાં કર્બવાયુ કે કાર્બન ડાયોકસાઇડનું પ્રમાણ ઓછું હોય તે જગાની હવા સારી કહેવાય. દરીઆ કિનારે કર્બવાયુ થોડો હોય માટે ત્યાંની હવા સારી. શહેરની ગીચ વસ્તીની હવા ચોકખી ન કહેવાય, કેમકે વધારે માણસો વસે ત્યાં બધાંના ઉચ્છવાસમાંથી ઝેરી વાયુ નીકળે. એટલે હવામાં તેનું પ્રમાણ વધી જાય. એક ઓરડામાં વધારે માણસો સૂતા હોય તો તે ઓરડાની હવામાં પણ બધાંના ઉચ્છવાસમાંનો ઝેરી વાયુ ભળે એટલે ઝેરી વાયુનું પ્રમાણ વધી જાય. માટે જ જો એક ઓરડામાં વધારે માણસો સૂતાં હોય કે એકઠાં થયાં હોય તો બધાં જ બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવાં એટલે ઝેરી વાયુ બહાર જઇ શકે અને સ્વચ્છ હવા અંદર આવી શકે. એક કે બે જણ સૂતાં હોય તો પણ જો ઓરડાનાં બારી બારણાં બંધ હોય તો ઝેરી વાયુ ઓરડામાં ને ઓરડામાં જ રહે. માટે સ્વચ્છ હવા ઓરડામાં આવે અને ઝેરી હવા બહાર જાય એવી ગોઠવણ હોવી જોઇએ. રાત્રે સૂતી વખતે ઓરડામાં દીવો કે

દેવતા પણ બળતા ન રાખવા કેમકે એ બળતણમાંથી ઝેરી વાયુ નીકળે. રહેવાના મકાનની પાસે ભઠ્ઠી કે એવું કારખાનું હોય તેા તેમાંથી પણ ઝેરી વાયુ નીકળે, અને હવામાં ભળીને આસપાસની હવા ઝેરી કરે. વનસ્પતિ કહોવાય તેા તેમાંથી પણ ઝેરી વાયુ નીકળે છે માટે જો આંગણામાં બાગ કે વાડી કરી હોય તેા જુનાં પાંદડાં, ડાળી વગેરે જમીન પર પડી રહીને કહોવાય નહિ તે પર લક્ષ રાખવું. પ્રાણીઓ મરી જાય અને તેમનાં શરીર જો કહોવાય તેા તેમાંથી પણ કાર્બન ડાયેાકસાઇડ નીકળે આટલા માટે જ સ્મશાનની હવા ખરાબ ગણાય છે કસાઈખાના સ્વચ્છ ન હોય તેા તેમાં તેા બહુ જ કહોવાટ થાય માટે તેની નજીકનું મકાન રહેવા માટે લાયક ન ગણાય.

કાર્બન ડાયેાકસાઇડ ઉપરાંત ધુળ તથા જંતુઓ પણ સ્વચ્છ હવામાં ભળીને તેને અસ્વચ્છ કરે છે. ધુળની રજકણ શ્વાસમાં જાય તેથી ફેફસાં બગડે છે. આંખમાં જવાથી આંખ પણ દુખવા આવે છે.

જંતુઓ તેા હવામાં પુષ્કળ જાતનાં હોય. લગભગ દરેક રેાગ ફેલાવનાર એક એક જાતનાં જંતુ હોય છે અને તે એટલાં તેા નાના ને બારીક હોય કે આપણે તે જોઈ શકતાં નથી. અસ્વચ્છ હવામાં એવાં જંતુઓ બહુ હોય.



પ્રકરણ ૩.

ખેારાક.

આપણે કેાઇ વાર ઉપવાસ કરીએ અને ફરાળ સુદ્ધાં ન ખાઇએ ત્યારે દિવસને અન્તે આપણને શરીરમાં રેાજ કરતાં સહેજ નબળાઈ લાગે છે. હરફર કરવાનું બહુ મન ન થાય અને શરીર

જરા ઢીલું ઢીલું લાગે. આ ઉપરથી જણાશે કે ખોરાક ખાવાથી શરીરમાં જોર આવે. આપણે ખોરાક એક દિવસ, બે દિવસ એમ કરતાં કરતાં બહુ દિવસ ન ખાઇએ તો તો આપણા શરીરની શકિત બહુ જ ક્ષીણ થઈ જાય. બોલાય પણ નહિ, ચલાય પણ નહિ, ને પથારીવશ થઈ જઇએ. દરેક જાતનું કામ કરવા માટે જોર તો જોઈએ જ. ચાલવા, બેસવા, સૂવા, કામ કરવા વગેરે માટે શરીરમાં જોર જોઇએ અને વિચાર કરવા .સમજવા, વાંચવા, ગણવા વગેરે માટે મગજની શકિત જોઇએ. એ બધી શકિત લોહીથી આવે છે અને લોહી ખોરાકમાંથી જ બને છે. એટલે દરેક કાર્ય કરવા માટે ખોરાક જરૂરનો છે.

આપણે નાનેથી મોટાં થઇએ છીએ એટલે આપણું કદ દરેક રીતે મોટું થાય છે, એક હાથ જેટલી લંબાઇમાંથી ચાર પાંચ હાથ જેટલી લંબાઇ આપણી થઇ જાય છે. સાત શેર, આઠ શેર વજનમાંથી વધતાં વધતાં ત્રણ ચાર મણ જેટલું આપણું વજન થઇ જાય છે. એ બધો વધારો ખોરાક વગર શી રીતે થાય? માણસ પાકી ઉમરનું થાય પછી તેની લંબાઇ વધતી નથી, તેમ જ વજન પણ ખાસ વધતું નથી તો તમને વિચાર આવશે કે એ ઉમ્મરનાં માણસોને ખોરાકની શી જરૂર? પણ તેમનું શરીર આમ દેખાઇતી રીતે વધતું નથી, તોપણ રોજ ને રોજ તેમના શરીરના બધા ભાગો કામ તો કર્યા જ કરે છે. કામ કરવાથી ઘસારો તો થાય જ. કેટલોક ભાગ જુનો થઇને નકામો થઇ જાય. તેને બદલે નવાં તત્ત્વ આવવાં જોઇએ, એટલે જે ઘસારો થયો હોય તે દૂર કરીને નવું તત્ત્વ બનાવવા માટે મોટી ઉમ્મરનાં માણસોને પણ ખોરાકનો ખપ પડે.

હવે કેવી જાતનો ખોરાક ખાવાથી શરીરમાં જોર આવે, ગરમી આવે, ઘસારો પૂરો પડે એ બધું આપણે જોઇએ. આપણે રોજ

જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેમાંના કેટલાકમાં એવી શક્તિ છે કે હાડકાં મોટાં અને મજબુત બનાવે. બીજા કેટલાકમાં એવો ગુણ છે કે લોહી સુધારે, કેટલાક ગરમી ઉત્પન્ન કરે અને કેટલાક માંસ વધારે. આ જુદા જુદા ગુણ ઉપરથી ખોરાકના પાંચ વિભાગ પાડવામાં આવ્યા છે. આપણા શરીરમાં એ પાંચે પ્રકારનાં તત્ત્વો જવાં જોઇએ. તે બધાં તત્ત્વો ન જાય અથવા તેમનું પ્રમાણ વધે ઘટે તો શરીર ફુલી જાય અથવા તો સુકું લાકડી જેવું રહે, અથવા આપણે ઠીંગણાં રહી જઇએ કે એવું કાંઇ પણ થાય; શરીર પ્રમાણસર ન વધે અને તબીઅત બગડે. હવે એ પાંચ પ્રકારનાં ખોરાકનાં તત્ત્વો કયાં કયાં છે તે જોઇએ. ખોરાકનાં પાંચે પ્રકારનાં તત્ત્વો દુધમાં હોય છે માટે આપણે દુધ તપાસીશું.

એક વાડકામાં સારૂં દુધ લઇ તેને થોડીવાર રાખી મૂકીશું તો તેના ઉપર મલાઇ જામશે. એ મલાઇને આપણે આંગળીથી અડકી જોઇશું તો તેમાં ચીકશ જણાશે. ખોરાકનો પહેલો પ્રકાર તે ' ચીકાશવાળો ખોરાક ' છે. ઘી, તેલ, માખણ, એ બધાં એ પ્રકારમાં આવી જાય, એ ખોરાક ખાવાથી શરીરમાં ગરમી આવે છે.

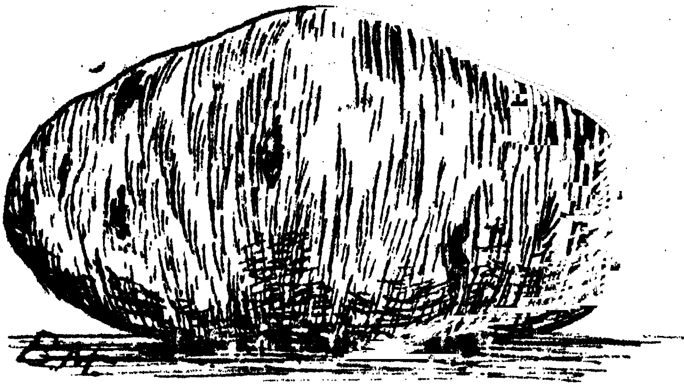
દુધ ઉપરથી મલાઇ કહાડી લઇને દુધમાં થોડું લીંબુ નીચોવીશું તો દુધમાંથી ગઠ્ઠા ગઠ્ઠા જેવું જુદું પડશે. એ ગઠ્ઠા જેવા પદાર્થમાં નાઇટ્રોજન હોય છે, એવો નાઇટ્રોજનવાળો ખોરાક ' નત્રિલ ' કહેવાય છે. ઘઉંમાં ૧૨¾ ટકા, જવમાં ૧૧ ટકા, મકાઈમાં ૧૦ ટકા તથા બાજરી ને જુવારમાં ૧૧ ટકા જેટલો નત્રિલનો ભાગ હોય છે, એ બધાં અનાજમાં ઉપરનાં ઝીણા પડની તદ્દન નીચે જ નત્રિલવાળું પડ હોય છે. માટે અનાજ બહુ છડવાં નહિં કે બહુ ઝીણાં દળવાં નહિં. વધારે છડવાથી નત્રિલવાળો ભાગ નકામા તરીકે ફેંકી દેવામાં આવે અને આપણને ખરૂં તત્ત્વ મળે નહિ. માટે

વગર છડેલું અનાજ જાડું દળાવીને વાપર્યું હોય તો જ ખરું સત્વ તો આપણને મળે. નહિં તો ઝીણા દળેલા અનાજની રોટલી કે પુરી ખાવી તે તો ભાત ખાવા બરાબર જ થાય. કારણકે તેમાં પણ માત્ર મેંદા જેવું જ તત્ત્વ આવે. મેંદાથી તો શરીરમાં ચરબી વધે અને ગરમી આવે. પણ નત્રિલથી તો ચરબી વધે, ગરમી આવે અને તે ઉપરાત જોર પણ આવે. શરીરમાં ઘસારો થયો હોય તે પણ પુરાય છે.

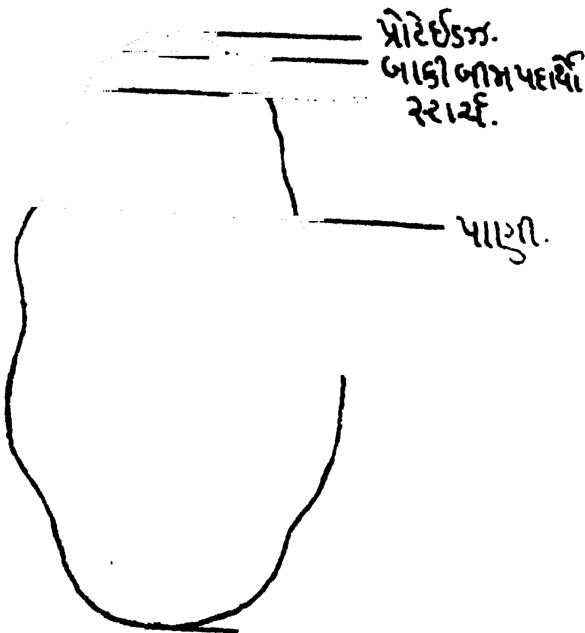
બધાં જ કઠોળમાં નત્રિલનું પ્રમાણ ખુબ હોય છે. લગભગ બાવીસ ત્રેવીસ ટકા જેટલો ભાગ નત્રિલનો જ હોય છે. એટલે કઠોળ ખાવાથી આપણામાં જોર વધારે આવે. જે લોકો માંસાહારી હોય છે તેમનું એમ કહેવું છે કે તેમના ખોરાકમાં નત્રિલ વધારે આવે માટે તેઓમાં બળ વધારે હોય છે. પરંતુ આ વાત ખરી નથી. કઠોળમાં માંસ જેટલા જ પ્રમાણમાં નત્રિલ હોય છે.

બધાં અનાજમાં નત્રિલ ૧૦ થી ૧૨ ટકા જેટલા પ્રમાણમાં હોય છે. પરંતુ ડાંગરમાં માત્ર ૭ ટકા જ હોય છે. એટલે ડાંગર બીજાં અનાજ કરતાં એ બાબતમાં જુદી પડે છે.

હવે આપણે પેલા વાડકામાંના દુધ તરફ ફરી નજર કરીએ. ગઠ્ઠા ગઠ્ઠા જેવો નત્રિલવાળો ભાગ તેમાંથી કહાડી લેતાં છાશ જેવું વધે છે. તેમાં થોડોક સ્પિરિટ નાંખીને હલાવીશું તો ફરીથી એક ધોળો પદાર્થ વાડકામાં નીચે બેસશે. એને કહાડી લઈ, સાફ કરીને જો ચાખીશું તો ખબર પડશે કે એ તો એક તરેહની ખાંડ છે. દુધની માફક બીજા ઘણા પદાર્થોમાં મીઠાશકે 'ગળપણ' હોય છે. ગળપણ' ખોરાક પચાવવામાં બહુ મદદ કરે છે. તેનાથી શરીરમાં ગરમી આવે છે. 'ગળપણ' એ ખોરાકનું ત્રીજા પ્રકારનું તત્ત્વ છે, ખાંડ, ગોળ, શેરડી, નારંગી, બીજાં બધાં જ ફળ, ગાજર, શકરિયાં વગેરેમાં 'ગળપણ' હોય છે.



બટાટો.



બટાટામાં આવતા પદાર્થોનું પ્રમાણ.

બટાટા, મૂળા, વગેરે કંદમૂળમાં મેંદાનો ભાગ બહુ હોય છે. મેંદાવાળો પદાર્થ સરીરમાં જતાં જ તેમાં ફેરફાર થઈને તેની ખાંડ

બની જાય છે, માટે મેંદાવાળા પદાર્થો પણ 'ગળપણ' વાળા તત્વમાં ગણાઇ જાય. ઉપર ચિત્રમાં સ્ટાર્ચનેા ભાગ છે તે મેંદો અથવા ગળપણ બતાવે છે, પ્રોટેઇડઝ બળ આપનાર પદાર્થ છે.

હવે ગળપણ કહાડી લેતાં પેલા દુધના વાડકામાં શું રહ્યું તે જોઇએ. દેખાય છે તેા નીતર્યાં પાણી જેવું જ પણ તેને ઉકાળીશું તેા પાણી બધું વરાળ થઇને ઉડી જશે અને વાડકામાં રાખ જેવું વધશે. કોઈપણ ખનિજ પદાર્થ બળે ત્યારે તેની રાખ બને છે. તે ઉપરથી આપણે કહી શકીએ કે આ વાડકામાંના પાણીમાં પણ ખનિજ પદાર્થ હાેવેા જોઇએ. પરીક્ષા કરતાં માલમ પડે છે કે એ પાણીમાં કેટલીક જાતના ક્ષાર હોય છે. 'ક્ષાર' તે ખેારાકનું ચેાથા પ્રકારનું તત્ત્વ છે. શાકભાજી, ફળફળાદિ વગેરેમાં ક્ષાર સારા પ્રમાણમાં હોય છે. ક્ષારથી સ્નાયુઓ તથા હાડકાં મજબુત બને છે અને લેાહી ચેાકખું થાય છે.

ખેારાકનું પાંચમા પ્રકારનું તત્ત્વ તે પાણી છે. પાણી તેા લગભગ દરેક ખેારાકમાં વધારે કે ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે. ઘઉં વગેરે પદાર્થો દેખાય છે સુકા પરંતુ તેમાં પણ પાણી હોય છે. શાક, ફળ વગેરેમાં તેા ઘણી વાર ૯૦ ટકા ભાગ પાણીનેા હોય છે. પાણી આપણા શરીરમાં બહુ કામમાં આવે છે. શરીરના સ્નાયુઓ વગેરેના બંધારણમાં ખુબ પાણી હોય છે. વળી ખાધેલા ખેારાકને પાતળેા અને પચવાલાયક બનાવનાર પણ પાણી છે. ખેારાક શરીરના એક ભાગમાંથી બીજા ભાગમાં જાય છે. તે લઇ જવાના કામમાં પણ પાણી જ મુખ્ય ભાગ ભજવે છે.

આ પાંચે પ્રકારનાં તત્ત્વેા જો પ્રમાણસર શરીરમાં જાય તેા જ આપણું શરીર પ્રમાણસર વધે, નહિ તેા જો એકાદ પ્રકારનું પ્રમાણ બહુ જ વધી જાય કે બહુ જ ઘટી જાય તેા આપણું કદ બેડેાળ બને અથવા તેા કેાઇ રેાગ લાગુ પડે.

ઉપર જે પાંચ તરેહનાં ખોરાકનાં તત્ત્વો ગણાવ્યાં તે ઉપરાંત 'વિટમિન્સ' નામના પદાર્થની શોધ થોડા વખત થયાં થઇ છે. પાંચ તત્ત્વો બરાબર પ્રમાણમાં ખાવામાં આવે છતાં પણ કેટલાંક માણસો બરાબર તંદુરસ્ત નથી રહેતાં. શોધ કરતાં જણાયું છે કે તાજાં શાકભાજી અને તાજાં ફળ વગેરેમાં એક જાતનું એવું તત્ત્વ આવે છે કે તેના વગર માણસ બરાબર વધે નહિ. આ તત્ત્વ બહુ ઉપયોગી છે. માટે તેને 'વિટમિન' અર્થાત્ જીવન તત્ત્વ કહે છે. અંગ્રેજીમાં 'વાઇટલ' શબ્દ છે તે ઉપરથી આ નામ પડયું છે. વાઇટલ એટલે જીવન માટે જરૂરનું.

શાકભાજી અને ફળફળાદિ જ્યાં સુધી તાજાં હોય અને રાંધ્યા વગરનાં હોય ત્યાં સુધી જ તેમનામાં 'વિટમિન' રહે છે, વાસી થયા પછી અથવા ગરમી લાગવાથી તેનો નાશ થાય છે. તે માટે જ આપણે વગર રાંધેલા મૂળા, ગાજર, મોગરી, કાકડી વગેરે ખાઇએ છીએ. વિટમિન્સની ચાર પાંચ જાતો છે, પણ ત્રણ મુખ્ય છે. તેમનાં નામ **એ** વિટમિન, **બી** વિટમિન, **સી** વિટમિન એ પ્રમાણે છે. **એ** વિટમિન માખણમાં બહુ પ્રમાણમાં હોય છે. તે ઉપરાંત કૉડલિવર તેલમાં, ઇંડાંમાં અને ભાજીમાં પણ હોય છે. આપણા ખોરાકમાં જો **એ** વિટમિન ન આવે તો હાડકાં વળી જાય અને અપંગ થવાય અને રીકેટસ નામનો રોગ થાય જે કદાપિ ક્ષયરોગનું રૂપ લે છે.

બી વિટમિન તાજી સીંગો, પાપડી, લીલા વટાણા વગેરેમાં તથા ઘણાંખરાં શાકમાં હોય છે, તેના વગર બેરી બેરી નામનો જલંદર જેવો રોગ થાય.

સી વિટમિન ખાસ કરીને રસદાર ફળોમાં અને શાકમાં હોય છે, તેના વગર સ્કરવી નામનો લોહી વિકારનો રોગ થાય.

દરેક માણસે કેટલો ખોરાક ખાવો જોઇએ તે હવે વિચારીએ. જો કે એ નક્કી કરવું સહેલું નથી. જે માણસો શારીરિક મહેનત કરે તેમને ખોરાક વધારે જોઇએ. મજુર, લુહાર, ટપાલી વગેરે કરતાં કારકુનો, શેઠીઆઓ કે દુકાનદારોને ઓછો ખોરાક જોઇએ. વળી એકનો એક માણસ પણ દરરોજ કાંઇ સરખો જ ખોરાક ખાતો નથી. કોઈ દહાડો તેને વધારે ભુખ લાગે અને કોઈ દહાડો ઓછી લાગે. પરંતુ ઉપર ગણાવેલાં ખોરાકનાં બધાં તત્ત્વો અમુક અમુક પ્રમાણમાં આપણા શરીરમાં આવવાં જ જોઇએ, તે ઉપરથી સાધારણ નક્કી કરી શકાય. દરરોજ એક માણસના શરીરમાં લગભગ ૫½ શેર જેટલું પાણી જવું જોઇએ. આપણે પાણી પીએ છીએ તે ઉપરાંત ફળફળાદિમાં, શાકભાજીમાં તેમ જ દુધ વગેરેમાં પાણીનો બહુ ભાગ આવે છે. વળી અનાજ, કઠોળ વગેરે ખોરાકમાં પણ જુજ ભાગ પાણીનો હોય છે. શરીરનું માંસ પ્રમાણસર વધારવા અને જોર આપવા માટે દરરોજ ¼ શેર જેટલો નત્રિલવાળો ખોરાક ખાવો જોઇએ. રોટલી, દાળ, કઢી, ભજીયાં મારફતે તે મળી રહે છે.

આપણો દેશ ગરમ છે એટલે ગરમી પેદા કરનાર પદાર્થો, ગળપણ તથા મેંદો આપણે બહુ ન જોઇએ તોએ લગભગ ½ શેરથી ¾ શેર જેટલો તો એનો ખોરાક ખાવો જોઇએ. ગોળ, ખાંડ, ફળ દુધ એ બધામાંથી ગળપણ આવે અને ભાત બટાટા વગેરેમાં મેંદો એટલે 'સ્ટાર્ચ' કહે છે તે હોય.

ગળપણ અને મેંદા ઉપરાંત ચીકાશવાળા પદાર્થોથી પણ ગરમી મળે છે. તેલ, ઘી, માખણ, દુધ એ બધા ચીકાશવાળા પદાર્થો છે. તે બધા મળી ¼ શેર જેટલી ચીકાશ આપણા પેટમાં જવી જોઇએ. બદામ, કાજુ, મગફળી, કોપરૂં એ બધામાં પણ ચીકાશ હોય છે.

આપણા ખોરાકમાં મીઠું તો હોય છે જ. વળી શાક ભાજીમાંથી

પણ આપણને પુષ્કળ 'ક્ષાર' મળી રહે છે. એકંદરે એક કે સવા અધોળ જેટલો ક્ષાર દરરોજ એક માણસે ખોરાક મારફતે મેળવવો જોઇએ.

રસોઇની વ્યવસ્થા કરનારે એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનું કે ઉપર જણાવ્યું તેના કરતાં બહુ વધારે કે બહુ ઓછા પ્રમાણમાં કોઇપણ તત્ત્વ શરીરમાં ન જાય. રોજ શું શું રાંધવું તે નક્કી કરતી વખતે એ બાબત લક્ષમાં રાખવી. ધારો કે નરમ દાળ કરી હોય તેની સાથે વાલ કે મગ કે એવું કાંઈ કઠોળ કોરું રાંધ્યું હોય, વળી તેની સાથે ભજીયાં હોય, તે ઉપરાંત શાકમાં ચણાની દાળનો ભેગ હોય તો એક જ ટંકના જમણમાં કેટલો બધો નત્રિલનો ભાગ વધી જાય ? માટે તેવું ન થાય તેની કાળજી રાખવી. વળી કોઇ દિવસ મેંદાની પૂરી, ભાત, બટાટાનું શાક એવું રાંધ્યું હોય તો તે પણ ખરાબ કહેવાય કારણકે એ ત્રણેમાં માત્ર મેંદાવાળું તત્ત્વ જ આવે. નત્રિલ કે ક્ષાર તો આવે જ નહિ. એવું રાંધ્યું હોય તો પણ આપણે અજ્ઞાન અને આવડત વગરનાં કહેવાઇએ. ગામડાના લોકોનો ખોરાક તો જાણે અજાણે એવો સંપૂર્ણ હોય છે કે તેમનાં શરીરને દરેક રીતે પુષ્ટિ મળે. રોટલામાં નત્રિલ આવે; ગોળમાંથી ગળપણ આવે; ગોળ બહુ પુષ્ટિકારક છે, ખાંડ કરતાં વધારે ગુણકારી છે. સાથે છાશ અને ઘી હોય તેમાંથી ચીકાશ પણ મળી રહે, મીઠું અને ચટણી ખાવાથી ક્ષાર પણ આવી જાય. અને પાણી તો હોય જ. ચટણી એટલે થોડી લીલોતરી પણ ખરી એટલે વિટમિન્સ પણ આવી જાય તે ઉપરાંત ઘણી વાર ગામડાનાં લોકો બોર, જાંબુ, રાયણ, કેરી વગેરે તાજાં ફળ ખાય તેથી પણ વિટમિન્સ મેળવી લે છે. કાકડી, મૂળા, વિગેરે કાચાં ખાવાથી પણ તેમને વિટમિન્સ મળી રહે. આપણે પણ એવો ખોરાક ખાવો કે પાંચે પ્રકારનાં તત્ત્વો તથા વિટમિન્સ દરરોજ આપણા શરીરને મળે.

દિવસમાં કેટલીવાર જમવું તે સવાલ ઉભો થાય છે. ખેડુત વર્ગ દિવસમાં ત્રણ વાર જમે છે. સવારના પહોરમાં કામે જતાં પહેલાં, પછી બપોરે ભાતું અને રાત્રે વાળુ. દિવસનાં ત્રણ જમણ બરાબર છે. એથી વધારે વાર ખાવાથી આપણા પાચન અવયવોને પૂરતો આરામ મળતો નથી. ખોરાકને પૂરેપૂરો પચતાં પાંચ કલાક લાગે, એટલે બે જમણ વચ્ચે ઓછામાં ઓછો પાંચ કલાકનો ફેર તો હોવો જોઇએ. એકવાર ખાધેલું બરાબર પચે, પછી પાચનના અવયવો જરા વાર આરામ લે. પછી બીજી વારનું જમવાનું રાખવું જોઇએ. વચ્ચે વચ્ચે આચર કુચર ખાવાથી પેટ ખરાબ થઈ જાય. બીજું જમણ પણ પચે અને થોડો આરામ અવયવોને મળે પછી જ ત્રીજું જમણ થવું જોઇએ, રાત્રે તો પેટ વગેરે ભાગોને આરામ જ મળે તેમ કરવું. રાત્રે ભારે ખોરાક ખાવો ન જોઇએ અને જે ખાઇએ તે ખાધા પછી ઓછામાં ઓછા એક કલાક લગી તો ઉંઘવું ન જ જોઇએ.

શ્રાવક લોકોમાં એવી રીત છે કે સવારે સાત વાગે નાસ્તો કે શીરામણ કરે પછી ૧૧ કે ૧૨ વાગે જમે અને પછી ૭ સાત વાગે સૂર્યાસ્ત પહેલાં જમી લે, એ રીત સારી છે. કારણ કે તેથી રાત્રે ઉંઘતી વખતે પેટ હલકું રહે.

હિંદુસ્તાનમાં કરોડો લોકો તો એવાં છે કે જેમને બિચારાંને દિવસમાં એક ટંક પણ પૂરૂં ખાવાનું ના મળે, તેવાં માણસો ઓછા ખોરાકથી ધીમે ધીમે નબળાં પડતાં જાય. એવી નબળાઇને લીધે રોગની સામે થવાનું જોર તેમનામાં નથી રહેતું. અને બહુ સહેલાઈથી ક્ષય, ત્રિદોષ વગેરે રોગોનાં ભોગ બને છે. ભયંકર ચેપી રોગો સામે ટકવાની શકિત પણ તેમનામાં નથી.

જોઈએ તે કરતાં ઓછો ખોરાક ખાવાથી માંદા પડાય. તેવી જ રીતે જોઇએ તે કરતાં વધારે ખાવાથી પણ માંદા પડાય, અપચો

થાય, જઠર વગેરે શરીરના ભાગોને હદ ઉપરાંત કામ પડે તેથી તે બગડે અને પરિણામે માણસ માંદું પડે.

અનિયમિત વખતે ખાવાથી પણ માંદા પડાય, રેાજ જમવાનેા સમય નક્કી કરેલેા હોવેા જોઇએ. એક એવી વાર્તા છે કે એક બાઇને બે છેાકરા હતા, એક એારમાન અને બીજો પેાતાનેા. પેાતાના છેાકરાને એવેા લડાવી મૂકેલેા કે જ્યારે એની મરજી પડે ત્યારે તેને સારૂં સારૂં રાંધીને ખવાડે. કેાઇ દિવસ એ છેાકરાને નવ વાગતામાં ભૂખ લાગે ને કેાઇવાર બે વાગતાં લગી રમ્યાં કરે અને ખાવાનું ન ગમે. પેલેા એારમાન છેાકરેા હતેા તે તેા રેાજ નિશાળે જાય, પણ બાઇ તેને વખતસર રાંધી ના આપે. બિચારેા એ છેાકરેા રેાજ દશ વાગે એટલે રસેાડા આગળ આવીને રેાટલેા માગે, બાઈ તેને ખૂબ ધમકાવે ને કાચી કણુકનેા લેાચેા તેને આપે, છેાકરેા તે જ ખાઇને રેાજ નિશાળે જાય. કાચું ખાતેા છતાં પણ નિયમિત વખતે ખાવાથી એ છેાકરાને કદી અપચેા ન થાય, ને પેલા બીજા છેાકરાને ગમે ત્યારે ખાવાથી ગમે તેવું પાકું રાંધેલું હેાય છતાં કેાઇ દિવસ પચે જ નહિ.

ખાતી વખતે જલદી જલદી ખાવાની ટેવ બહુ ખરાબ છે. ધીમે ધીમે બરાબર ચાવીને ના ખાઇએ તેા ખેારાક પચે નહિ. ભાત, બટાટા વગેરે મેંદાવાળેા ખેારાક લાળ અથવા થુંકથી પચે છે; માટે જો ધીમે ધીમે ચાવીને ખાઇએ તેા જ થુંકની અસર ખેારાક પર થાય. જલદી જલદી કેાળીઆ ગળે ઉતારી દઇએ તેા થુંકને કેાળીઆ પર અસર કરવાનેા વખત જ ના મળે ને કેાળીઆ એમને એમ પેટમાં જાય.

ખાવાના પદાર્થો ખુલ્લા કદી મૂકવા નહિ, નહિ તેા તેમાં કચરેા પડે કે માખી બેસે. કચરેા કે જંતુ પેટમાં જાય અને નુકશાન કરે, માટે ઢાંકણાથી ખેારાક ઢાંકી રાખવેા. ફળ કે કાચેા

ભાજી પાલો પોટેશિયમ પરમેંગનેટ વાળા પાણીથી ધોઈને ખાવામાં લેવાં. રાંધવામાં કચાશ ન રહેવી જોઇએ. કઠોળ, રોટલી, રોટલા, ભાત વગેરે બધું પરિપક્વ રંધાએલું હોવું જોઇએ. નહિ તો જઠર, આંતરડાં, વગેરેને હદથી વધારે મહેનત પડે, ને પચાવી ન શકે.

વાસી ખોરાક ખાવાની રીત પણ ખરાબ છે. વધારે વાર પડી રહેવાથી ખોરાક બગડી જાય છે, અને તેવો ખોરાક પેટ બગાડે છે. ઘણી સ્ત્રીઓ જોઇએ તે કરતાં વધારે રાંધી રોજ વાસી ખાય છે. ફળ ખાવામાં એટલું ધ્યાન રાખવું કે કાચાં કે સડી ગએલાં ફળ નુકસાન કારક છે. કાચાં ફળ પચી શકતાં નથી અને સડેલાં ફળથી જંતુ પેટમાં જાય અને આપણે માંદાં પડીએ. વધારે પાકી ગએલાં ફળમાં પણ જંતુ હોય, માટે તે પણ નુકસાન કરે. કાચાં અથવા બહુ પાકી ગએલાં ફળ ખાવાથી ડાએરીઆ (ઝાડા) થાય છે.

ખાવાનાં વાસણો ને કલાઇ બરોબર ન હોયતો તેનું ઝેર ખોરાકમાં જાય છે અને ખાનાર માંદુ પડે કે મરીએ જાય.

ખોરાક રાંધવાની જુદી જુદી રીતો છે. ખોરાક આપણે બાફીને, તળીને કે વઘારીને, શેકીને કે ભુંજીને ખાઇએ છીએ. બાફવું એટલે પાણીની સાથે ઉકાળવું. બાફવાથી ગમે તેવો ભારે ખોરાક રંધાઇને પોચો પડી જાય છે ને બહુ સહેલાઇથી પચે છે. બાફેલો ખોરાક ઘણાંને સ્વાદે ભાવતો નથી. મોળો લાગે છે. ભાત, બટાટા, વગેરે મેંદાવાળા પદાર્થો તો બાફીને ખાવામાં આવે તો જ સારી રીતે પચે. કઠોળ પણ પાણીમાં રંધાય તો પચવાં સહેલાં પડે.

તળેલો ખોરાક પચવામાં જરા મુશ્કેલ છે કારણ કે તળવાનું એટલે તો ગરમ ઘી કે તેલમાં નાંખીને થોડીવારમાં કહાડી લેવાનું. એટલે થોડીવારમાં ઉપરનું પડતો બરોબર રંધાય, પણ અંદરથી તદ્દન પચવા લાયક ન બને. તળેલું ખાવાનું સ્વાદે સારૂં લાગે.

વઘારવાનું એટલે વસ્તુને તેલમાં રાંધવાની. તળવા કરતાં એ રીતે ખોરાક પરિપક્વ વધારે થાય. જોકે રંધાતાં જરા વાર લાગે ખરી.

શેકવામાં અને ભુંજવામાં પાણી ઘી કે તેલની મદદ વગર બારોબાર જ ગરમી લગાડવાની હોય છે. શેકેલી અને ભુંજેલી ચીજ સ્વાદે બહુ સારી લાગે ને પચવામાં પણ સારી હોય. ભઠ્ઠીમાં શેકવાને ભુંજવું કહે છે.

હવે પુષ્ટિકારક ખોરાક કયો કહેવાય તે જોઈએ. રોટલો કે રોટલી કરવામાં જે અનાજ વાપરીએ તે બહુ છડવું નહિ, કેમકે તેમ કરવાથી પુષ્ટિકારક ભાગ બધો છોતરાંમાં નીકળી જાય. વળી બહુ ઝીણો લોટ પણ નહિ કરાવવો કારણ કે તેમ કરતાં બધો કસ જતો રહે. ઝીણી રોટલી દેખાય સારી, પણ જાડી સ્વાદે મીઠી લાગે ને પુષ્ટિ પણ તેનાથી વધારે મળે.

દાળને ભાત બરોબર રંધાએલાં હોવાં જોઈએ. કેમકે નહિ તો બન્ને પચાવવાં અઘરાં પડે. ભાત એ સારો રંધાયો હોય તેના જેવો હલકો ખોરાક બીજો કોઈ નહિ. ભાત ઓસાવીને કરવાથી તેનું પુષ્ટિકારક તત્ત્વ જતું રહે છે માટે તેમ ન કરવો. શાક બનતાં લગી બાફેલાં કે ભુંજેલાં ખાવાં કારણ કે તો સૌથી વધારે પુષ્ટિ આપે. તળવાથી કે વઘારવાથી એમાંના ક્ષાર બળી જાય. બાફવાથી તેમ ન થાય કેમકે બાફવામાં ઓછી ગરમી જોઈએ. દાળ, શાક વગેરેમાં મસાલો અને તીખાશ બહુ હોય તે સારૂં ન ગણાય. ઘણી તીખાશથી જઠર વગેરે ભાગોની કામ કરવાની શક્તિ મંદી પડી જાય છે. ફળફળાદી કે શાક ભાજી કાચ્ચાં ખાવાં હોય તો પણ સારી રીતે ધોયા વગર ખાવાં નહિ. પરમેંગનેટવાળા પાણીથી ધોવાથી જંતુઓની બીક રહેતી નથી.

દુધઃ—માણસનો પહેલામાં પહેલો ખોરાક તે દુધ હોય છે. બાળક જન્મે ત્યારથી જ દુધ પીતાં તેને કુદરતી રીતે જ આવડે છે, અને તેને માત્ર દુધ જ પચે છે. દુધમાં પાંચ પ્રકારના ખોરાક તેમ જ વિટમિન્સ પણ હોય છે. વળી પાંચે પ્રકાર એવા તો પ્રમાણસર હોય

છે કે બાળકના શરીરને જે જોઈએ તે બધું બરાબર મળી રહે. માટે જ દુધ સંપૂર્ણ ખોરાક કહેવાય છે. દુધના સો ભાગ પાડીએ તો તેમાંના લગભગ ત્રણ ભાગ જેટલી ચીકાશ તેમાં હોય છે. લગભગ ત્રણ ભાગ જેટલો નત્રિલ, છ ભાગ જેટલું ગળપણ અને ૮૭ ભાગ જેટલું પાણી હોય છે, તથા જરાક જેટલો ભાગ ક્ષારનો હોય છે. ગાય, ભેંસ, બકરી ગધેડી એ દરેકના દુધમાં કોઈમાં પાણી વધારે, કોઇમાં ગળપણ વધારે તો કોઇમાં ક્ષાર, પણ એકંદરે પ્રમાણ લગભગ સરખાં જ હોય છે.

બાળકને માટે કે માંદાં માણસો માટે દુધ એ સંપૂર્ણ ખોરાક છે ખરો. પણ તંદુરસ્ત મોટાં બાળકો અને મોટી ઉંમરનાં માણસો માટે એકલું દુધ જ પૂરતું નથી. તેમને તો રોટલી, દાળ, ભાત, શાક વગેરે ખોરાકની જરૂર છે.

પીણાં:—ખાવાનું અને પીવાનું મળે તો જ આપણે જીવી શકીએ. ખાવાનાં વિષે તો અત્યાર સુધી આપણે વાત કરી. હવે પીવાની ચીજો વિષે વિચાર કરીએ તમે બધાંએ લોહી તો જોયું છે. લાલ રંગના પાણી જેવું એ દેખાય છે. લોહીનું એક ટીપું ખુલ્લામાં મૂકયું હોય ને તે સુકાઈ જાય ત્યારે કેવું ભુકા ભુકા જેવું થઈ જાય છે? આપણા શરીરમાં લોહી હોય છે તેમાંનો પાણીનો બધો ભાગ સુકાઈ જાય તો એ બધું લોહી ભુકા જેવું થઈ જાય ને શરીરમાં બધે ફરી ન શકે. માટે લોહીને પાતળું બનાવીને શરીરમાં ફરવાલાયક બનાવવા માટે પાણી જોઈએ.

વળી આપણે જે ખોરાક ખાઇએ છીએ તેનું લોહી બને છે. પણ જો આપણે પાણી કે કાંઈ પીણું ન પીએ તો ખોરાક પાતળો જ ન બને અને પાતળો બન્યા વગર તો તેનું લોહી કેવી રીતે બને?

વળી ખોરાક શરીરમાં પેટના એક અવયવમાંથી બીજામાં ને બીજામાંથી ત્રીજામાં એમ જાય છે. તેને લઇ જવામાં પાણીની જરૂર પડે છે. કારણ કે પીણાં પ્રવાહી હોય એટલે બધે ફરી શકે તેની સાથે સાથે ખોરાક પણ બધે ફરે.

પીવાના પદાર્થોમાં જે પાણીનો ભાગ હોય તેની સાથે શરીરનો બધો કચરો મળી જાય અને પછી પરસેવાના રૂપમાં ચામડીની બ્હાર આવે, અથવા મૂત્રના રૂપમાં મૂત્રાશયમાંથી બહાર આવે અથવા ખરાબ ઉચ્છવાસના રૂપમાં ફેફસાંમાંથી બહાર આવે, એટલે શરીરનો કચરો બ્હાર કાઢવામાં પીણાં મદદ કરે છે.

વળી શરીરના કચરાની સાથે શરીરની વધારાની ગરમી પણ બહાર આવે છે. માટે શરીરને બરાબર ગરમ અને બરાબર ઠંડું રાખનાર પણ પાણી છે.

કેટલાંક પીણાંથી માણસના મગજની સુસ્તી ઉડી જઇને તાજગી આવે છે. અને કેટલાંક પીણાંથી તરસ છીપવાની સાથે ભુખ પણ મટે છે. આપણે માત્ર ખોરાક જ ખાઈએ અને કશું પણ પીએ નહિ તો શરીર બધું સુકકું ને અકકડ થઈ જાય.

શરીરની અંદર ખોરાક પચાવવા માટે જાતજાતના રસ હોય છે. એ રસની બનાવટમાં પાણીનો મોટો ભાગ હોય છે માટે તે પણ તેનો એક મોટો ઉપયોગ ગણાય.

આટલા બધા ઉપયોગમાં પીણાં આવે છે માટે જેમ માણસને ખોરાક વગર ન ચાલે તેમ જ પીણાં વગર ન ચાલે. ખાધા વગર તો આપણે થોડા દિવસ જીવી શકીએ પણ કાંઈ પીધા વગર વધારે કલાક પણ જીવી ન શકાય. માટે ખોરાક કરતાં પીણાં તો વધારે જરૂરી છે.

કેટલાક પીવાના પદાર્થો આપણને ખબર છે. પાણી, દુધ, દાળ, કઢી, ઓસામણ, ફળના રસ, સોડાવૉટર, લેમોનેડ, શરબત, દારૂ વગેરે. પરંતુ દુધ, કઢી, દાળ વગેરે તો ખોરાકમાં ગણાય કારણ કે એ તો પ્રવાહી રૂપમાં ખોરાક જ હોય છે. માટે તે બધાં હવે આપણે નહિ લઈએ. બાકીનાં પીણાં છે તેના બે ભાગ પડી શકે. એક ભાગમાં પાણી આવે અને બીજા ભાગમાં બાકીનાં બધાં જ પીણાં આવે. કારણ

કે પાણી તે કુદરતી પીણું છે ને બીજાં બધાં તો માણસોએ બનાવેલાં પીણાં છે. પાણી ઉત્તમ પીણું છે ને તેના વગર પ્રાણી માત્ર મરી જાય માટે તેને વિષે તો જુદા પ્રકરણમાં વાંચીશું.

બીજા ભાગનાં જે પીણાં છે—એટલે માણસોએ બનાવેલાં પીણાં—તેના પણ બે વિભાગ પાડી શકાય. એક તો કેફી પીણાં અને બીજાં કેફ વગરનાં. ચ્હા, કૉફી, કોકો, લેમોનેડ, સોડા, રાસબરી, જીંજર, શરબત, વગેરે કેફ વગરનાં પીણાં છે અને દારૂ, તાડી. ભાંગ વગેરે કેફી પીણાં છે,

ચ્હા—આજ કાલ તો ગામડે ગામડે પણ ચ્હા પીવાની થઈ ગઈ છે. ચ્હાનું વ્યસન એટલું બધું વધી ગયું છે કે ઘણાં માણસોને તેના વગર એક દિવસ પણ ના ચાલે. ચ્હાનો સ્વાદ તો તમે ચાખ્યો હશે. પાણી કરતાં કાંઈ જુદો લાગે છે? જુદો લાગવાનું કારણ કે તેમાં થીઈન નામનો પદાર્થ આવેલો છે. થીઈન તે ચ્હાનું સત્ત્વ કહેવાય, અને ચ્હા પીવાથી શરીરમાં તરત એક જાતની સ્ફૂર્તિ લાગે છે તે આ સત્ત્વને લીધે જ. પરંતુ જો એ સત્ત્વ વધારે પ્રમાણમાં પીવામાં આવે તો તે બહુ નુકસાનકારક છે. એનાથી પાચનશક્તિ બગડે છે. મગજશક્તિ નબળી પડે છે અને ભૂખ મરી જાય છે. માટે દિવસમાં એક કે બહુ બહુ તો બે વારથી વધારે ચ્હા પીવી ન જોઇએ; અને તે પણ આકરી ન જ હોવી જોઈએ. ચ્હા ઉકાળવી નહીં. નાનાં છોકરાંને ચ્હા કમતાકાત કરી દે છે. માટે ઉગતાં છોકરાંએ તો સમુળગી ચ્હા પીવી જ ન જોઈએ.

કૉફી—કૉફીના બધા ગુણ લગભગ ચ્હા જેવા જ છે. કૉફીના સત્ત્વને 'કેફીન' કહે છે. ચ્હાના સત્ત્વ કરતાં 'કેફીન' વધારે તાજગી આપે છે. અને વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો 'થીઇન' કરતાં જરાક ઓછું નુકસાન કરે છે તો પણ આકરી કૉફીથી પાચનશકિત નબળી પડે છે, ભૂખ મરી જાય છે. અને મગજશક્તિ પણ ઓછી થાય છે. ચ્હાની માફક કૉફીને પણ પાણીમાં ઉકાળવી નહિ.

કોકો—કોકોના સત્ત્વને 'થીઓ બ્રોમીન' કહે છે. તે નુકસાન કર્તા નથી. વળી કોકોમાં સહેજ ચીકાશ આવે છે એટલે એનાથી ભૂખ પણ મટે છે માટે ખોરાક તરીકે પણ તે ચાલી શકે.

ચ્હા, કૉફી અને કોકો એ ત્રણે ગરમા ગરમ પીવાથી પરસેવો વળે છે. થાકેલા માણસને થાક ઉતારવા માટે અથવા માંદા માણસના શરીરમાં સ્ફૂર્તિ લાવવા માટે કોઇ વાર ચ્હા કે કૉફી બનાવતાં આવડવું જોઈએ. કોકો પણ માંદા માણસને ખોરાક તરીકે અપાય છે માટે તે પણ સારી રીતે બનાવવાની રીત શીખવી જોઈએ.

ધાતુની તપેલી કે કીટલીમાં પાણી ઉકાળવા મૂકવું. પછી ચીનાઈ માટીની ચ્હાદાની ધોઇ, કોરી કરીને, સહેજ ગરમ કરવી તે પછી તેમાં ચ્હાનાં પાંદડાં ચમચી વડે નાંખવાં. જેટલાં ચલાણાં ચ્હા કરવી હોય તેટલી ચમચી ભરીને નાખવી અને તે ઉપરાંત એક ચમચી જેટલી વધારાની નાખવી. પછી પાણી બરાબર ઉકળે ને ખળખળ બોલે એટલે ઉતારીને તરત ચ્હાદાનીમાં રેડયા પછી ચ્હાદાની પર ઢાંકણું દઇ દેવું. બે મિનિટ પછી ઢાંકણું ઉઘાડી ચ્હા હલાવવી ને પછી ચલાણામાં કાઢવી. પોણું ચલાણું ચ્હાનું પાણી કાઢી તેમાં દુધને સાકર નાંખવાં. કૉફી પણ ઉપર પ્રમાણે જ કરવી. ચ્હા કે કૉફી કદી પણ પાણી સાથે ઉકાળવાં નહિ.

કોકો કરવા માટે એક ચલાણામાં એક ચમચી કોકો નાંખી એક ચમચી ખાંડ નાંખવી. પછી એ બન્નેને ચમચી વડે ખૂબ એકઠાં કરવાં. પછી તેમાં અડધું ચલાણું. ઉકળતું પાણી નાંખી, બાકીનું દુધ નાંખવું.

કોઈ વાર માત્ર દુધની જ ચ્હા, કોફી કે દુધનો જ કોકો પણ બનાવાય છે. તેમાં ઉકળતા પાણીને બદલે ગરમ દુધ જ નાખવાનું.

દારૂ—આપણે સ્ટોવ સળગાવવામાં સ્પીરીટ વાપરીએ છીએ તે એક જાતનો દારૂ જ છે પણ સ્પીરીટ પી ન શકાય એ ઝેરી છે. દારૂ તો

ઘણા લોકો પીએ છે. પરંતુ સ્પીરીટના કેટલાક ગુણ ઉપરથી દારૂના ગુણ જણાઇ આવશે. સ્પીરીટ હાથ પર લગાડીએ તો બીજી જ મિનિટે હવામાં ઉડી જશે ને હાથે થંડક લાગશે. દારૂનું પણ તેમ જ થાય છે. સ્પીરીટને સળગાવીએ તો ભુરા રંગનો ભડકો થાય છે. દારૂનું પણ તેવું જ છે. હવે દારૂના ફાયદા અને ગેરફાયદા જોઈએ. આપણે બધાં ઘી તેલ માખણ વગેરે ચીકાશવાળા પદાર્થ ખાઇએ છીએ તેનાથી આપણા શરીરમાં ચરબી બને છે. આ ચરબી ધીમે ધીમે વપરાતી જાય છે અને ગરમીના રૂપમાં શરીરની બ્હાર નીકળી જાય છે. દારૂને લીધે આ ચરબી શરીરમાંને શરીરમાં જ રહે છે, અને વપરાઇ જતી નથી. દારૂ બહુ પીનાર માણસો ફુલી બહુ જાય છે. દાકતરોએ શોધ કરી છે કે દારૂ ભાગ્યે જ પચે છે. ઘાણું ખરૂં તો પીધા પછી કોઇ પણ રીતે બહાર નીકળી જાય છે. જો થોડો ભાગ બહાર નીકળવા પામતો નથી. તો શરીરમાં તે બહુ નુકસાન કરે છે. તેનાથી 'લીવર' એટલે કાળજું સખત થઇ જાય છે. એટલે દારૂડીઆની પાચનશક્તિ તદ્દન બગડી જાય છે. વળી દારૂ હૃદયને નબળું પાડે છે. માણસના મગજપર દારૂ બહુ જલદી અસર કરે છે. શરૂઆતમાં માણસ બહુ બોલવા માંડે છે, ને આનંદી દેખાય છે. કોઇ માણસોની રગો ઢીલી થઇ જાય છે ને તેઓ સુસ્ત થઇ જાય છે, રડે છે કે દુઃખી થઈને બેસી રહે છે. વધારે દારૂ પીવાથી માણસ છાકટો થઈ જાય છે. એટલે તેના હાથ-પગમાં જોર રહેતું નથી. અને ગમે ત્યાં અથડાતો કુટાતો ફરે છે ને ફાવે તે બોલે છે, અને તેની સ્થિતિ હાસ્યજનક થાય છે. અતિશય દારૂથી તો ઘણી વાર લકવો થઇ જાય છે ને માણસ ગાંડું પણ થઇ જાય છે.

દારૂની સૌથી ખરાબ અસર તો એ છે કે એકવાર પીધા પછી વારે ઘડીએ તે પીવાનું મન થાય છે. તેનું વ્યસન લાગે છે. અને એકવાર વ્યસન લાગ્યું પછી માણસના હાથમાં વાત રહેતી નથી. પછી તો દારૂડીઆને પ્રમાણિકતાનું ભાન નથી રહેતું, લાગણી

રહેતી નથી, અને સારા ખોટાનું ભાન જતું રહે છે. દારૂના ઘેનમાં નીચમાં નીચ કામ તે કરે છે. અને પોતે તો હેરાન થાય છે જ પણ સાથે સાથે પોતાનાં સગાં, પોતાનાં વ્હાલાં એ બધાંને દુઃખી દુઃખી કરી મૂકે છે.

દવા તરીકે તો દારૂ કોઈવાર વપરાય છે. માણસ તદ્દન અશક્ત થઈ ગયું હોય ને થંડું પડી જતું હોય તેવે વખતે થોડાં ટીપાં દાક્તાર તેને પાય છે અને ઘણીવાર હાથેપગે દારૂ ચોળે છે તો શરીરમાં ગરમાવો ને શક્તિ આવે છે.

કોઈકવાર નરમ જાતનો દારૂ ભૂખ ઉત્તેજિત કરવા માટે દાક્તરો પાય છે. પરંતુ એ એ તો દવા તરીકેના જ ઉપયોગ છે.

લેમોનેડઃ—તેનાથી તરસ છીપે છે. પરસેવો વળવાથી થંડક વળે છે. લીંબુના રસમાં સંચાવડે કાર્બન ડાયોકસાઈડ હવા ભરવાથી લેામોનેડ બને છે.

લીંબુનો રસઃ—એક પ્યાલામાં થોડું પાણી લઈ તેમાં એક લીંબુ નીચોવવું અને તેમાં જોઇતી ખાંડ નાંખવી. એટલે લીંબુનો રસ તૈયાર થઈ જશે. લીંબુના રસમાં બહુ ગુણ છે. એનાથી દાંત મજબુત ને ચોકખા થાય છે. એનાથી લોહી સુધરે છે, પાચનશક્તિ સુધરે છે, થંડક વળે છે. અને ભુખ ઉઘડે છે.

રોજની રસોઈઃ—ઘર ચલાવનાર દરેક સ્ત્રી કે કન્યાએ શી અને ક્યારે રસોઈ કરવી તે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે. રોજ અમુક વખતે રસોઈ તૈયાર હોવી જ જોઇએઃ નહિ તો ખાવામાં નિયમિતપણું નહિ સચવાય. સવારના નાસ્તા વખતે દુધ અને સાથે બાજરીની રોટલી કે ઘઉંની પુરી કે તળેલી રોટલી અને ગોળ અથવા તો ગોળપાપડી કે એવું કાંઈ ખાવામાં રાખવું જોઇએ. ઘણાં લોકો રોટલીને પુરીની સાથે અથાણું કે ચટણી ખાય છે. સવારના પહોરમાં તેને બદલે ગોળ કે મધ ખાધું હોય તો પુષ્ટિ મળે.

સ્હવારે કાંઈ ફળ ખાધાં હોય તો બહુ સારૂં. પછી બપોરના જમણ વખતે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે નત્રિલ, મેંદાવાળો ખોરાક, ચીકાશવાળો ખોરાક, ક્ષાર અને પાણી પ્રમાણસર આવે એવું રાંધવું. કંઈ ભારે ચીજ કરવી હોય તો બપોરના જમણ વખતે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે કરવી. રોજ નરમ દાળ કે કઢી કરવા કરતાં નરમ મગ, ચોળા, વાલ એમ વારાફરતી કર્યું હોય તો ખાનારનાં મન રાજી રહે અને કંટાળે નહિ. અથાણું, પાપડ, મુરબ્બો, ભજીયાં, ચટણી, રાયતાં, કચુંબર એવું એવું બપોરના જમણ વખતે રાખવું એટલે ભૂખને ઉત્તેજન મળે. તાજાં શાકભાજીનો ગુણ બહુ છે માટે બને તો તે સ્થિતિ પ્રમાણે રાંધવાં. પછી સાંજે નિશાળ, ઑફીસથી બધાં આવે ત્યારે ઘણીવાર ભૂખ્યાં થાય છે. સ્હવારની માફક હલકો પણ પુષ્ટિકારક ખોરાક તે વખતે આપવો જોઇએ. બપોરના જમણ વખતે બહુ ધાડાધાડ પડી હોય તો સાંજનું જમણ મુખ્ય ગણી તે પ્રમાણે રાંધવું. પણ સૂર્યાસ્ત પહેલાં એ જમણ થઇ જવું જોઈએ. અંધારૂં થયા પછી ભારે ખોરાક ખાવો સારો નહિ. રાત્રે સુતા પહેલાં જો ભૂખ લાગી હોય તો દુધ કે કાંઈ એવું લેવું. સ્વાદની સાથે ગુણનું ધ્યાન રાખવું.

બજારમાંથી અનાજ, શાકભાજી, ફળફળાદિ લાવવામાં ખબરદારી રાખવી જોઇએ. વાજબી ભાવે સારો અને ચોકખો માલ લાવતાં આવડવો જોઇએ. બહુ મોંઘી વસ્તુ સારી જ હોય એવું માનવું ભૂલભરેલું છે. વળી બહુ કંજુસાઈ કરીને છેક સસ્તી ચીજ લેવામાં પણ નુકસાન છે. કારણ કે પૈસો બચે પણ તેની સાથે નુકસાનકારક ચીજ મળે. માટે બરોબર જોઇને વગર સડેલી અને ચોકખી ચીજ લઇને પછી વાજબી પૈસા આપવા. હીસાબ કરવામાં ભૂલ ન કરવી.

આપણામાં તો ઘણાં ખરાં ઘરોમાં આખા વરસને માટે અનાજ ભરી રાખવાનો ચાલ છે. મોટાં ઘર હોય અને કોઠારની

સારી સગવડ હોય તો આ ચાલ પસંદ કરવા જેવો છે. કેમકે સામટો માલ સસ્તામાં મળે. વળી કેટલાંક કઠોળ વગેરે અમુક ઋતુમાં જ સારાં અને સસ્તાં મળે. તે વખતે સામટાં લઇ રખાય. થોડાં લઇને પછી ખુટે એટલે કઋતુએ લેવા જઇએ તો ન ચાલે.

કોઠારમાં વરસ બે વરસનું અનાજ ભરી રાખવાનો ચાલ જુનો છે. પણ તેમાં માલ સડી કે બગડી ન જાય તે માટે બહુ સાવચેતી રાખવી પડે. અનાજ ભરવાની કોઠીઓને ઉપર ઢાંકણું અને નીચે બાજુમાં એક ઢાંકણુવાળું નાનું બાકોરૂં જોઇએ જેથી જરૂર પડે ત્યારે અનાજ કઢાય અને ગમે તેવાં વાસણ અંદર નાખવાં ન પડે. બંને ઢાંકણાં ખપ ન હોય તેટલો વખત બંધ જ રાખવાં. કોઠીમાં અનાજ ભરતા પહેલાં કોઠી સાફ કરવી. અનાજ ભરતાં પહેલાં વીણી ઝાટકીને તડકે સુકવી પછી તેમાં રાખ કે પારો કે લીમડાના પાનનો ભૂકો ભેળવીને કે દીવેલ દઇને અંદર મૂકવું. ડાંગરમાં લીંબડાનાં પાતરાં ભેળવવામાં આવે છે અને ઘઉંમાં દીવેલ દેવામાં આવે છે. બાજરી રાખમાં સારી રહે છે. કઠોળ રેતીમાં રાખવાથી સડતું નથી. કઠોળને પણ દીવેલથી મહોવામાં આવે છે.

અનાજ ઉપરાંત આપણે અથાણાં અને મુરબ્બા આખા વરસ માટે કે થોડા મહિના માટે કરી મૂકીએ છીએ. મીઠું અને ખાંડ એ બંને વસ્તુમાં ચીજ રાખી મુકવાથી તેમાં જીવડાં પડતાં નથી. અને ચીજ બગડતી નથી. તેથી કેરી, ગુંદાં, વગેરે ફળ આખું વરસ ખાઇ શકાય માટે તેનું આપણે અથાણું કરીએ છીએ કે ખાંડની ચાસણી કરી મુરબ્બો બનાવીએ છીએ.

ઘણા લોકો કેળાં, ગુવારસીંગ વગેરેને સુકવીને પછી રાખી મૂકે છે ને કોઈ કોઈ વાર તળીને ખાય છે. તડકાથી તેમનો બધો રસ સૂકાઇ જાય છે એટલે પછી તે બગડવાનો ભય રહેતો નથી.

અથાણાં વગેરેની બરણીને સારૂં બંધબેસતું ઢાંકણું હોવું જોઇએ. અને તે ઉપર કપડાનો એક કકડો બાંધી રાખવો. મુરબ્બાની બરણીની નીચે, કીડી ન ચઢે માટે પાણી ભરેલી થાળી રાખવી. ગમે તેવા હાથે બરણી ઉઘાડવી નહિ. હાથ ધોઇને પછી સારા ચોકખા ચમચાથી મુરબ્બો કે અથાણું કહાડવાં.

રોજનાં શાકભાજી લીંબુ વગેરે બજારમાંથી લાવ્યા પછી રાંધતા સુધી રાખી મૂકવાનાં હોય તે માટે એક ટોપલી કે કંડીઓ હોય તો સારૂં. તેનું ઢાંકણું હોવું જોઇએ કે માખી ન બેસે. બહુ તાપના દિવસમાં કંડીઓની ઉપર ભીનું કપડું ઢાંકવું.

ઘી, તેલ રાખવાની બરણી જો ધાતુની હોય તો કલાઇવાળી હોવી જોઇએ. ઘી તેલ પણ ચોકખી કડછીથી કહાડવાં. નહિ તો માપ ન રહે અને ગંદવાડ થાય. ખાવાની ચીજોને બનતા સુધી હાથ ન લગાડાય તો સારૂં. દુધ ઉનું કર્યા વગર કદી વાપરવું નહિ. તેનું વાસણ ચોખું જોઇએ. દુધ રાખી મૂકવાનું હોય તો તેના પર જાળીવાળું ઢાંકણું ઢાંકવું. અને દુધની તપેલી પાણી ભરેલી થાળીમાં મૂકવી. બિલાડી ઘરમાં ફરતી હોય તો દુધ સીંકા પર કે પાંજરામાં મૂકવું.

પ્રકરણ ૪.

પાણી.

ગયા પ્રકરણમાં આપણે પીણાં વિષે થોડું વાંચ્યું. કુદરતી પીણાં બે છે. પાણી અને દુધ. પરંતુ દુધને આપણે ખોરાક તરીકે ગણીએ છીએ એટલે કુદરની પીણું તો માત્ર પાણી જ, ઈશ્વરે આપણી જીંદગી ટકાવવા જેમ ખોરાક પેદા કર્યો તેમ સાથે પાણી પણ પેદા કર્યું. પણ મનુષ્ય જાત અસંતોષી છે તેથી તેને માત્ર પાણીથી ધરાઇ બેસવું ગમ્યું નહિ. તેથી બીજાં બધાં પીણાંની તેણે શોધ કરી. કુદરતે તો કેટલી બધી રીતે પાણીની ગોઠવણ કરી છે! દરીઓ, નદી, વહેળા, ઝરણાં, સરોવર, તળાવ, કુવા અને વરસાદ. માણસ અને પશુ પક્ષી પાણી વિના શું કરે? પીએ શું? ન્હાય કેવી રીતે? ધોય કેવી રીતે? રસોઇ કેવી રીતે બને? પાણી તો કેટલા બધા ઉપયોગમાં આવે.

આપણે પીવામાં તેમ જ વાપરવામાં ચોકખું પાણી કયું તે આપણે વિચારીએ. તળાવનું પાણી તો સૌથી ગંદું કારણ કે નાનકડી જગામાં વહ્યા વગર ભરાઈ રહે તેમાં કચરો પડે, અંદર ઢોરઢાંખર, માણસ ન્હાય, ધુવે, વાસણ સાફ કરે. એટલે એનું પાણી તો બહુ ગંદું રહે. સરોવરમાં પણ પાણી વહે તો નહિ. પણ તળાવ કરતાં સરોવર મોટાં હોય એટલા પુરતું એનું પાણી કિનારાથી દુર જરાક સ્વચ્છ હોય. પછી વહેળાનું પાણી. એ વહી શકે માટે સરોવર કરતાં સ્વચ્છ ખરૂં. પણ તેમાં માણસ અને

ઢોર ગંદવાડ કરે તો એ પણ ગંદું રહે. નદીનું પાણી પણ પ્રાણીઓ બગાડે. વળી પાસે ગામ હોય તો ગામનાં નાળાં અને શહેર હોય તો તેની ગટર નદીમાં જ ખાલી થાય. એટલે નદીનું પાણી પણ એમ તો પીવા લાયક ન જ કહેવાય. ચોકખું કરીને પીવાય.

કુવા જો છીછરા હોય, ખરાબ જગાએ હોય, ઢાંકણાં વગરનાં હોય, અને અણસમજુ લોકો તેના થાળા પર વાસણ માંજી કપડાં ધોઈ ગંદવાડ કરતાં હોય તો તો તેનું પાણી પણ તદ્દન ગંદું કહેવાય. જમીન ઉપર ઉકરડા કે જાજરૂ કે એવું હોય તો તેનું પાણી જમીનની અંદર ઉતરીને છીછરા કુવાના પાણી સાથે ભળી શકે છે. પરંતુ એવું ગંદુ પાણી વધારે ઉંડુ ઉતરતું નથી. એટલે ઉંડા કુવાનું પાણી ચોકખું રહી શકે છે. કુવા ઉપર ઢાંકણું હોવું જ જોઈએ. નહિ તો પાંદડાં અને કચરો અંદર પડે. ઢાંકણું ઝીણી જાળી વાળું હોય તો સારૂં. કારણ કે સૂર્યનો તડકો અને ચંદ્રની ચાંદની કુવાના પાણી ઉપર પડે તો તેમાંનાં ખરાબ જંતુ મરી જાય કુવાને છો બંધ ઉંચો કઠેરો હોવો જોઇએ. એટલે કુવાના થાળા પર કોઈ કપડાં કે વાસણ કદાચ ધુએ તો એ તેના છાંટા અંદર ન ઉડે. થાળા ઉપર કાંઇ પણ ધોવાની મનાઇ હોવી જોઇએ. જો ઉપર ગણાવી તેવી બધી સગવડવાળો કુવો હોય અને તેમાંથી ગામનાં બૈરાં રોજનેરોજ ખૂબ પાણી લઇ જતાં હોય અને રોજ નવું તાજું પાણી ઝરતુ હોય તો કુવાનાં પાણી ચોકખાં ને સારાં ગણાય. પર્વત પરનાં ઝરણાં અને કુવાનાં પાણીમાં ઘણીવાર લોખંડ કે ચુનાનો ભેગ હોય છે. એવાં પાણી કોઇ લોકોને માફક નથી આવતાં. તેવું પાણી ઉકાળીને પીવાથી નુકસાન થતું અટકે છે.

સૌથી સ્વચ્છ પાણી તો વરસાદનું ગણાય. કેમકે દરીઆ, નદી વગેરેનાં પાણી સૂર્યના તડકાથી ઉકળી, વરાળ થઈને આકાશમાં જાય છે. તે પાણી પછી વરસાદ રૂપે પડે છે. ઉકળવાથી નદી દરીઆમાંનાં જંતુ વગેરે નાશ પામેલાં હોય અને શુદ્ધ વરાળ જ ઉપર જાય અને વાદળાં બને.

આથી એ પાણી સૌથી ચેાકખું ગણાય. તોયે હવામાં થઇને વરસાદ પડે ત્યારે હવાનેા કચરેા તેની સાથે મળી જાય છે તેથી શહેર કે ગામથી દૂર ખુલ્લી જગામાં ત્રણ ચાર મેાટા વરસાદ થઈ ગયા પછી જે વરસાદ પડે તેનું પાણી સૌથી ચેાકખામાં ચેાકખું ગણાય કારણ કે પહેલા વરસાદોથી હવામાંનેા કચરેા ધેાવાઇ જાય.

વાપરવા માટે અને પીવાનું પાણી આપણે કાંઈ ગામ બ્હાર જઇને વરસાદનું એકઠું કરી આવતા નથી. ગામમાં તેા ખાસ કરીને નદી તળાવ કે કુવાનું પાણી વાપરવાનું હેાય છે. તેા તેવું પાણી શી રીતે સ્વચ્છ કરીને વાપરી શકાય તે જોઇએ. વાપરવા માટે જે પાણી જોઇએ તેને મેાટા વાસણમાં ભરી તેમાં ફટકડીનેા એક ગાંગડેા નાખી પાંચથી દસ મીનીટ ફેરવવેા. ફટકડીની અસરથી પાણીમાંની માટી અને બીજો કચરેા તળીએ જઇને બેસશે. એટલે ઉપરનું નીતર્યું પાણી ન્હાવા ધેાવામાં વાપરી શકાશે.

પીવામાં જે પાણી વાપરવું હેાય તેને ઉકાળી તેમાં પેાટેશિયમ પરમેંગેનેટની એક ચપટી નાંખી, પાણી થંડું પાડી, ગાળીને પછી લેવું. ઉકાળવાથી જંતુ મરી જાય. પરમેંગેનેટથી પણ મરી જાય. પછી ગાળવાથી કચરેા કપડા પર રહી જાય ને ચેાકખું પાણી આપણને મળે. ગાળવાનું કપડું રેાજ ધેાવું જોઇએ. કેટલાક લેાકેા ફિલ્ટર કરેલું પાણી વાપરે છે. તેમાં ખાનાંવાળી લાકડાની ઘેાડી પર ત્રણ માટલાં એક પર એમ મુકવામાં આવે છે. ઉપરના માટલામાં અસ્વચ્છ પાણી હેાય છે. વચલામાં નીચે કેાયલાનેા થર અને ઉપર રેતી કે મરડીયા કાંકરાનેા થર હેાય છે અને ત્રીજું માટલું ખાલી હેાય છે. ઉપલા માટલામાં તળીએ નાનું સરખું કાણું કરેલું હેાય છે એટલે તેમાંથી પાણી ટપકતું વચલા માટલામાં જાય છે. તેમાંના રેતીના થરમાં થઇને કેાયલાના થરમાં જાય છે. ત્યાં પાણી જો રંગીત હેાય તેા કેાયલા રંગ ચૂસી લે છે. તેમ જ કેાયલાનાં છિદ્રોમાં થઈને પાણી ગળાઈને નીચે જાય છે. આ વચલું માટલું પણ તળીએથી કાણું રાખવામાં

આવેલું હોય છે એટલે ચોકખું થયેલું પાણી ટીપે ટીપે નીચલા માટલામાં એકઠું થાય છે. તદ્દન ચોકખું પાણી સ્વાદ, રંગ અને ગંધ વગરનું હોય છે.

શહેરમાં નળમાં જે પાણી આવે છે તે ચોકખું હોય છે. શહેર બહાર ખુલ્લી જગામાં મોટું તળાવ હોય તેમાં વરસાદનું ચોકખું પાણી ભરાય. તળાવ ઉપર સરકારી કે સુધરાઇનો પહેરો હોય એટલે કોઇ પણ માણસ તેમાં ન્હાય ધુએ તો શું, પણ એ પાણીને અડકી પણ ન શકે એટલે જરા પણ ગંદું ન થાય. પછી એ પાણી નળીઓ વાટે "વૉટર વર્કસ" નામની જગાએ જાય છે 'વૉટર વર્કસ' એટલે પાણીનું કારખાનું. ત્યાં આગળ પાણીમાં પોટેશિયમ પરમેંગેનેટ અને બીજી સ્વચ્છ કરવાની દવાઓ નાંખે છે. વૉટર વર્કસને જોડીને જમીનમાં મોટા નળા દાટેલા હોય છે. સ્વચ્છ પાણી બધું વૉટર વર્કસમાંથી નળામાં જાય છે. આ નળ શહેર સુધી દાટેલા હોય છે પાણી તેમાં વહેતું જાય છે.

નળાના નાના નાના ફાંટા પડેલા હોય છે. એ ફાંટા શહેરના દરેક લત્તામાં જાય છે. પાણી નળામાં થઈ એ ફાંટામાં જાય છે. ફાંટાના પાછા નાના ફાંટા પાડીને પાતળી નળીઓ દરેક ઘરમાં ગોઠવવામાં આવેલી હોય છે. પાણી તેમાં થઇને દરેક ઘરમાં જાય છે. આ નળીઓને છેડે ચકલી કરેલી હોય છે. તે ફેરવીએ એટલે આપણને ઘરમાં પાણી મળે. આપણે ઘરમાં હાથ ધોવાને પાણી જોઇએ તો ઝટ ચકલી ઉઘાડી પાણી લઇએ છીએ. પણ તમારામાંથી કોઇ તે વખતે એવો વિચાર કરો છો કે આ પાણી કેટલે દૂરથી તળાવમાંથી કારખાનામાં ને કારખાનામાંથી નળામાં ને ત્યાંથી ફાંટામાં અને ત્યાંથી નળમાં ને ત્યાંથી ચકલીમાં આવે છે! કોઇ શહેરમાં તળાવને બદલે નદીનું પાણી જ કારખાનામાં લેવામાં આવે છે

વૉટર વર્કસમાં બહુ જ ચોકખાઇ રાખવી પડે છે. કારણ કે ત્યાં ચોકખાઇમાં ખામી આવે તો આખા શહેરનું પાણી બગડે. પાણીમાં

રોગનાં જંતુ સ્હેલાઇથી પાકે છે. કૉલેરા અથવા કોગળીયું, ટાઇફોઇડ વગેરે રોગ ખરાબ પાણીથી ફેલાય છે.

જે વખતે નળ નહોતો તે વખતે મોટાં ઘરમાં ટાંકાંમાં પાણી ભરી રાખવાની રીત હતી. દુકાળ વખતે આવાં ટાંકાં બહુ ખપમાં આવે. પણ એનું પાણી ચોકખું રાખવાની બહુ જ કાળજી રાખવી જોઇએ. નહિ તો ઉલટું નુકસાન થાય. ટાંકાનું પાણી ચોકખું કેવી રીતે રાખવું તે આપણે વિચારીએ. ઉનાળાની આખરે ટાંકું ધોવડાવવું. તે પછી એક બે વરસાદ પડવા દેવા જેથી અગાસી ધોવાઈ જાય. તે પછી પાણી અંદર જવા દેવું. વરસાદનું પાણી થોડું ભરાય એટલે તેમાં પોટેશીઅમ પરમેંગનેટ નાંખવું. ઢાંકણું માંજી સાફ રાખવું. વારે ઘડીએ ઢાંકણું ઉઘાડવું નહિ. જો ખુલ્લામાં ટાંકું હોય તો ટાંકા માટે એક બીજું ઝીણી જાળીવાળું ઢાંકણું પણ કરાવવું, રોજ બપોરે ખૂબ સારો તડકો પડતો હોય તે વખતે મોટું ઢાંકણું કાઢીને જાળીવાળું ઢાંકણું ઢાંકવું, એટલે તડકો પાણી પર પડે ને અંદરનાં જંતુ મરી જાય. જાળીવાળું ઢાંકણું એકાદ કલાક જ રાખવું. તેટલા વખતમાં પેલું મોટું ઢાંકણું માંજીને સાફ કરી રાખવું. દર અઠવાડીએ પાણીમાં થોડો પોટેશીયમ પરમેંગનેટનો ભુકો પાણી આછા ગુલાબી રંગનું દેખાય એટલો જ નાંખવો ટાંકામાંથી ગમે તેવાં વાસણથી પાણી કાઢવું નહિ. બહુ જ સ્વચ્છ વાસણ અંદર બોળવાં, પાણી કાઢવાની દોરડી પણ ચોકખી હોવી જોઇએ.



પ્રકરણ ૫.

કપડાં

માણસને ખોરાક પાણીની જેવી જરૂરીઆત છે તેવી કપડાંની તો નથી. ખાસ કરીને આપણા જેવા ગરમ દેશમાં તો વરસના ઘણા મહિના કપડાંની જરૂર ન પડે. જુના વખતમાં માણસો તદ્દન ઉઘાડાં જ ફરતાં. ધીમે ધીમે મર્યાદાનો ખ્યાલ આવતો ગયો એટલે શરીર ઢાંકવાની રીત દાખલ થઈ. હવેના જમાનામાં તદ્દન કપડાં ન પહેરીએ તો તો ન ચાલે કારણ કે લોકોનાં મન એવી સ્થિતિમાં છે કે કપડાં વગર અસભ્યતા ગણાય. પરંતુ મર્યાદા જળવાય એટલાં જ કપડાં પહેરવાની રીત સારી છે. જ્યારે આ દેશમાં લાખો માણસોને એક ટંક પૂરૂં ખાવાનું એ નથી મળતું, કડકડતી તાઢમાં અંગે ઓઢવાને એક કપડું પણ નથા મળતું તેવે વખતે દેશનાં બીજાં વધારે નસીબદાર લોકોને રોજ રોજ નવાં અને ભપકાબંધ કપડાં પહેરતાં સંકોચ લાગવો જોઈએ.

કપડાં પહેરવાં તે મર્યાદા જાળવવા અને તાઢ તડકાથી બચવા માટે. ભપકો કે રોફ કરવામાં આપણા મનનું નાનમ જણાઇ આવે છે. જે પહેરવું તે સુન્દર, સાદું અને સ્વચ્છ પહેરવું પણ ડોળ કરવો તે સુશિક્ષિતને ન છાજે.

કપડું વેચાતું લેતી વખતે પહેલામાં પહેલો તો દૃઢ નિશ્ચય રાખવો કે આપણા હિન્દમાં જ બનેલું કપડું લેવું. દેશી કપડાં વાપ-

રવાથી દેશના ગરીબ કારીગરોને પોષણ મળે છે. કપડાંની બાબતમાં જ જો તમે એટલો દેશપ્રેમ જાળવી ન શકો તો બીજી મોટી બાબતમાં તો શું જાળવશો? વિદેશી કપડાં ઘણીવાર બહુ જ આકર્ષક હોય છે. પરંતુ તેનાથી મોહી પડવું ન જોઈએ.

બીજી બાબત એ ધ્યાનમાં રાખવી કે સાદું પણ ટકાઉ કપડું હોવું જોઇએ. સાદાઈમાં જેટલી શોભા છે તેટલી ભપકામાં નથી. સાદાઈથી સામા માણસને આપણે માટે માન થશે. ભપકાથી તો એ ઘડી તે અંજાઈ જશે, એટલું જ.

ઋતુને અનુસરતાં કપડાં પહેરવાનું બની શકે તો તેમ કરવું. ઉનાળામાં સુતરાઉ અને સફેદ રંગનાં કપડાં સારાં પડે. સુતરાઉ કપડાંથી ઘામ ઓછો થાય. અને સફેદ રંગ સૂર્યનાં કિરણને પાછાં ધકકેલે જેથી તાપ ઓછો લાગે.

શીઆળામાં ગરમ અને કાળા કે ઘેરા રંગનાં કપડાં સારાં પડે. ઘેરો રંગ સૂર્યનાં કિરણને પોતાનામાં શોષી લે છે. તેથી જો ઘેરા રંગનાં કપડાં પહેર્યા હોય તો સુર્યની ગરમી કપડાં વડે શોષાઈ ને શરીર ઉપર જ રહે, જેથી તાઢ ઓછી વાય.

કાચા રંગનાં કપડાં પહેરવામાં બે ગેરલાભ છે. એક તો એ કે ધોવાય કે તરત રંગ જતો રહે. એટલે ફરીથી રંગાવવાનું રહે. અને બીજો એ કે એવું રંગીત લુગડું બાળકના મ્હોંમાં જાય તો નુકશાન કરે.

ધોવણ—કપડાં હમ્મેશાં સ્વચ્છ રાખવાં, એમ આપણે ઉપર કહ્યું છે. તે માટે ઓછી મહેનતે, ઓછા ખરચે, ઉજળાં કપડાં થાય તેવી રીતે ધોતાં આવડતું જોઇએ. પૈસાદાર લોક તો ધોબીને લુગડાં ધોવા આપી શકે જેથી એમનાં કપડાં રોજને રોજ બગલાની પાંખ જેવાં ઉજળાં હોય. પણ ધોબીનો ખરચ બધાંને ન પોપાય. માટે ધોબીની માફક જ ઘેર ધોતાં શીખવું જોઇએ. તે માટે સારૂં પાણી અને સારો સાબુ એ બેની મુખ્ય જરૂર છે.

તમને વિચાર આવશે કે સારૂં પાણી એટલે કેવું? પાણી બે જાતનાં હોય છે. એક તો ભારે અને એક હલકું. જે પાણીમાં ચુનો ભળેલો હોય તે પાણી ભારે કહેવાય. તેમાં સાબુનું ફીણું જલદી થતું નથી. તેથી કપડાં ધોવામાં જો ભારે પાણી વાપરીએ તો ખુબ સાબુ વપરાય. હલકા પાણીમાં સાબુનું ફીણુ જલદી થાય છે, જેથી સાબુ ઓછો વપરાય. ભારે પાણી વાપરવું પડે તો તેમાં સોડા (કપડાં ધોવાનો સોડા) નાખવો, તેનાથી ચુનો ઓગળી જઇ પાણી હલકું થાય છે.

સ્વચ્છ અને હલકું પાણી લીધા પછી સારો સાબુ લેવો. સાબુમાં પણ બે જાત હોય છે-સખત અને પોચા. પોચા સાબુ જલદી ઓગળી જાય એટલે બહુ વપરાય. અને સખત સાબુ બહુ ટકે. માટે બજારમાંથી લાવતી વખતે જલદી ઓગળે નહિ, એવા સખત સાબુ લેવા. સખત સાબુ શરૂઆતમાં મોંઘા પડે પણ વપરાશમાં સસ્તા પડે છે.

કપડાં ધોવામાં સોડા અને ગળીનો ઉપયોગ કરવાથી વધારે સારાં થાય. ગળી બજારમાં મળે છે.

ધોવાનાં કપડાંમાંથી જેટલાં ફાટેલાં અને ડાઘવાળાં હોય તેટલાં જુદાં કહાડવાં. ધોતા પહેલાં ફાટેલાં લુગડાંને સફાઇથી સાંધી મૂકવાં. જો ફાટેલાંને ફાટેલાં ધોવા જઈશું તો વધારે ફાટશે. નાનો સરખો ચીરો પડયો હોય કે સીવણમાંથી ફાટયું હોય કે ખીલીમાં ભરાઈને ફાટયું હોય તો ટાંકા મારીને સાંધી લેવું. અને જો વણાટમાંથી ફાટયું હોય તો રફુ કરી લેવું. મોટું ગાબડું પડયું હોય તો પછી થીંગડું દેવું. થીંગડું દેવામાં ખોલ ન પડે અને લીટી વાળું કે ભાતવાળું કપડું હોય તો ભાતેભાત બરોબર બંધ બેસતી આવે તે ધ્યાનમાં રાખવું.

ફાટેલાં મોજાં ધોયા પછી સાંધવાં અને તુટેલાં બટન ફરી દેવાનાં હોય તો તે પણ ધોયા પછી દેવાં.

હવે જુદી જુદી જાતના ડાઘ કેમ કહાડવા તે જોઇએ. કોઇ

પણ જાતના ડાઘ પડે કે તરત જો સાફ થાય તો સૌથી સારૂં, પણ હમેશાં કાંઇ એવું બની શકતું નથી. તો પછી નીચેના ઉપચારો કરવા.

શાહીના ડાઘ—તાજો ડાઘ હોય તો બેચાર ચમચી જેટલા દુધમાં એટલો ભાગ બોળીને ઘસી દેવાથી જતો રહેશે. પણ જો જરા જુનો ડાઘો હોય તો તો તેટલા ભાગને ભીનો કરી પછી તેના પછી તેના ઉપર લીંબુ અને મીઠું ઘસવાં. ટર્પેનટાઇનથી પણ શાહીના ડાઘ જાય છે. ચુનાનું પાણી પણ તાજા ડાઘ માટે સારૂં ગણાય છે.

ફળના ડાઘ—થોડાક ઉકળતા દુધમાં ડાઘાવાળો ભાગ ઘસવાથી સાફ થઇ જશે. વળી ડાઘ ઉપર મીઠું ઘસી, ડાઘવાળો ભાગ એક વાડકા ઉપર ધરવો. ઉપરથી ઉકળતું પાણી તેના ઉપર રેડીને ગાળવું, તે પણ સારી રીત છે.

ચ્હા કે કૉફીના ડાઘ—એ ડાઘ ઉપર સાબુ ન લગાડવો. તેનાથી તો ઉલટા એ ડાઘ પાકા થાય છે. ફળના ડાઘની માફક આ ડાઘાવાળા ભાગને પણ વાડકા ઉપર ધરી તેમાંથી ઉકળતું પાણી ગાળી લેવું. પાણીમાં જો બની શકે તો થોડો ટંકણખાર નાખવો. તો વધારે જલદી ડાઘા જાય છે.

ચીકાશનો ડાઘ—તે સ્પિરિટથી ધોવાથી જતો રહે છે. ચંદન ઘસીને ચોપડી સુકવી ખંખેરવાથી પણ જાય છે.

લોઢાના કાટનો ડાઘ—ઘણીવાર પતરાનાં બટન કે હુક સાથે કપડું ધોવાઇ જાય તો તેના ઉપર લોઢાના કાટના ડાઘા પડે છે. એવા ડાઘાવાળા ભાગને ગરમ પાણીમાં બોળીને પછી તેના ઉપર લીંબુ અને મીઠું ઘસવું. અને પછી તેના ઉપર થઈને ઉકળતું પાણી ગાળી લેવું.

આ પ્રમાણે બધા ડાઘ કહાડયા પછી એ કપડાં પણ બીજાં કપડાં સાથે ધોવાં.

એક નાની તપેલીમાં ઉકળતું પાણી લઇ તેમાં એક સાબુ ગોળાની ભૂકી કરીને નાખવી. વધારે કપડાં હોય તો વધારે સાબુ લેવો. પણ

બંધુ સાબુની જરૂર નથી. સાબુ ઓગળી જાય પછી એક મોટી કુંડીમાં ઉકળતું પાણી લઇ તેમાં સાબુવાળું પાણી નાખવું અને હલાવવું. તે પછી બધાં કપડાં કુંડીમાં નાંખવાં. એકાદ કલાક પલાળવા દેવાં તે પછી એક મોટા તપેલામાં થંડું પાણી લઈ તેમાં સહેજ ગળી નાંખવી. અને કુંડીમાંનાં કપડાં જરા પાણી નીતારીને તેમાં બોળવાં. તેમાં પણ કલાક રહેવા દઈ, પછી એકેક કપડું છુટું સાદા પાણીમાં ઝબોળી કહાડી, નીચોવીને સુકવવું. ઝીકવાથી કે ધોકણાથી ટીપવાથી કપડાનો આવરદા ઘટે છે.

ઉનનું ગરમ કપડું હોય તો નીચોવ્યા વગર જ સૂકવી દેવું. નહિ તો તાંતણા તુટી જશે, અને કપડું ચઢી જશે.

તડકામાં સુકવવાથી કપડાં વધારે ઉજળાં થાય છે. જો ચોમાસાના દિવસ હોય અને કપડાં બરાબર સુકાયાં ન હોય અથવા સુકાયા પછી પણ થંડાં લાગતાં હોય તો સગડી પાસે મૂકીને ગરમ કરવાં. એક મોટો કંડીઓ લઈ, તેનું તળીઉં કહાડી નાંખીને સગડીની ઉપર ઉંધો કરીને ઢાંકવો. પછી એ કંડીઆની બહારની બાજુ ઉપર નાનાં નાનાં લુગડાં મૂકવાં. સગડીની ગરમીથી કંડીઓ ગરમ થશે અને તેના ઉપર સુકવેલાં લુગડાં પણ ગરમ થશે.

લુગડાં સુકાયા પછી તેમની ગડી કરીને જો અસ્ત્રી કરવી હોય તો તે કરવી. પહેરણ કે બીજા કોઈ કપડાનાં બટન તુટી ગયાં હોય તો સુકાયા પછી ચ્હોડીને પછી ગડી કરી લેવી.

કબાટમાં કે પેટીમાં કપડાં મૂકી રાખવા માટે પહેલાં તો તળીએ કપડું કે કાગળ પાથરવો. પછી તેના ઉપર કપડાં ગોઠવવાં. કપડાંની સાથે પડોપાંદડી કે કાળી જીરી કે કપૂર મૂકવાથી તેમાં જીવડાં પડતાં નથી.

શીઆળો ઉતર્યા પછી ગરમ ઓઢવાનાં અને ગરમ કપડાંની જરૂર પડતી નથી. તે બધાં એમને એમ રાખી મૂકવાથી તેમાં જીવડાં પડે છે અને કપડાં કોતરી ખાય છે. આ માટે બધાં ગરમ કપડાં એક દિવસ તડકે સુકવવાં. પછી સાંજરે બધાંની ગડી વાળતી વખતે

અંદર નેપ્થલાઈન નામની દવાની ગોળી, કપૂર અથવા મરી મૂકવાં અને પછી બરાબર બંધ થાય એવી પેટીમાં મૂકવાં. દર મહીને એક વાર એ કપડાં પાછાં બહાર કહાડીને આખો દિવસ તડકે સુકવીને પાછાં સાંજરે.ગોળી વગેરે સાથે મૂકીને પેટીમાં ગોઠવી દેવાં. પેટીને બદલે સારો વીંટો વાળીને પછી તે છત ઉપરના ખીલા ઉપર લટકાવી દેવાથી પણ તેમાં જીવડાં નહિ પડે.

મેલાં કપડાં પહેરેલાં માણસ પાસે આપણને બેસવું એ ન ગમે. તે જ પ્રમાણે ચોળાએલાં, ચુંથાએલાં, કપડાં પહેરેલાં માણસ પાસે બેસવાનું પણ આપણને મન નથી થતું. કપડાંની ગડી વાળવામાં કેટલો થોડો વખત અને કેટલી થોડી મહેનત જાય. તો એ ઘણી છોકરીઓ ગડી વાળ્યા વગરના કુચા પહેરીને ફરે છે. ગડી વાળેલું લુગડું સ્વચ્છ દેખાય છે. અને ગડી વગરનું મેલું ન હોય તોએ મેલું દેખાય. માટે હંમેશાં ઠીકઠાક કપડાં પહેરવાં જોઇએ. સુઘડતા તે સ્ત્રી અને કન્યાઓનું ભૂષણ છે. માટે સુઘડ રહેવું જોઇએ. કપડાં જરા જુનાં હશે તો હરકત નહિ. પણ સ્વચ્છ, સુઘડ અને આખાં જોઇએ. ફાટેલાં કપડાં પહેરનાર માણસ એદી કહેવાય. કારણ કે જરાક ફાટે તે સાંધી દેવાની ટેવ હોવી જોઇએ. સાંધેલું પહેરવામાં કાંઇ શરમ નથી. પણ ફાટેલું પહેરવામાં તો શરમ છે. કારણ કે આપણને સાંધતાં આવડતું ન હોય અથવા આળસુ હોઈએ તો જ ફાટેલાં કપડાં તો પહેરીએ.

સ્ત્રીઓને ઘરેણાંનો બહુ મોહ હોય છે. પોતાની પાસે નહિ હોય તો માગી લાવીને કે ભાડે લાવીને પણ પહેરશે. આપણે પૈસા બચાવી ન શકતાં હોઇએ, હાથમાં પૈસા રહેતા ન હોય તો દાગીના કરાવી દીધા હોય તો એટલા પૈસા બચે. પણ ઘણી સ્ત્રીઓ તો પતિની સ્થિતિ સારી ન હોય તોએ કંકાસ કરીકરીને દેવાં કરાવીને પણ ઘરેણાં કરાવે છે. આવો ઘરેણાંનો નાદ સારો ન કહેવાય. વળી કેટલાંક બૈરાં તો પીત્તળ અને એવી હલકી ધાતુનાં ઘરેણાં પહેરે છે.

તેનાથી તો પૈસાની બચત પણ કાંઇ નહિ અને ખોટો ડોળ જ કર્યો કહેવાય. વળી પીત્તળ અને તાંબા ઉપર તો કાટ પણ જલદી લાગી જાય. રોજને રોજ આપણે ધરેણાં કાંઇ ધોતાં નથી એટલે તેમાં કચરો ભરાઇ રહે છે. માટે આરોગ્યની નજરે તો એક પણ ઘરેણું પહેરવું ન જોઈએ દાકતરો, નર્સો, વગેરે કામ કરતી વખતે હાથમાંની વીંટી બંગડી બધું જ કહાડી નાંખે છે કારણ કે તેમાં રોગનાં જંતુ ભરાઇ રહે છે. આપણામાં બંગડી, કંઠી વગેરે તો સૌભાગ્યસૂચક ગણાય છે. એટલે તો તે પહેર્યા વગર કોઇ પણ સધવા સ્ત્રી કે કન્યા નથી રહેતી. પરંતુ તે પણ નકશીવાળાં નહિ પહેરતાં તદ્દન સાદા ઘાટનાં પહેરવાથી કચરો ઓછો ભરાઇ રહેશે. એટલું તો ખરૂં જ કે સમૂળગાં ઘરેણાં પહેર્યા જ ન હોય તો કાંઇ જ નુકસાન નથી.

રોજ પહેરવાનાં કપડાં તો મેળે વેતરતાં અને સીવતાં આવડવું જોઇએ. બહુ તરેહ તરેહનાં ન આવડે અને તદ્દન સાદા ઘાટનું આવડે તો પણ હરકત નહિ. કામચલાઉ તો દરેકને આવડવું જ જોઇએ. બનતા લગી દરજીનો ખરચ માથે ન પાડવો. ઝભલું, ચડ્ડી, ચોળી, ડગલી, કબજો, પહેરણ, ચણીઓ તથા ખમીસ, એટલું તો બનાવતાં શીખવાની જરૂર છે. લુગડાંને સહેજ શોભાવવા જેટલું તેમ જ બાળકને ઉપયોગી થાય તેવું ભરતકામ આવડે તો સારૂં.



પ્રકરણ ૬.

ઉપજ ખર્ચનો હિસાબ.

ઘરની વ્યવસ્થામાં સૌથી પહેલાં તો ખર્ચની વ્યવસ્થા જ કરવાની છે. અત્યાર સુધીનાં પ્રકરણોમાં આમ કરવું જોઇએ તેમ થવું જોઇએ વગેરે બધું આવે છે પરન્તુ જો પૈસાની સ્થિતિ સારી ના હોય તો એમાંનું કેટલુંક ન પણ થઇ શકે. જો કે એમાંનું ઘણું તો આપણા હાથની મહેનતથી થઈ શકે એવું છે. તોએ ફીનાઇલ, પરમેંગનેટને સાબુ ને એવી ઘણી ચીજો લાવવા માટે થોડું ઘણું ખરચ તો થાય. અને આપણામાંથી દરેકને તે પાલવે પણ નહિ. તોએ બીજી ત્રીજી બાબતમાં કરકસર કરીને પણ જરૂરની ચીજો વસાવવી પડે.

કરકસર શબ્દ દરેક ગૃહિણીએ જાણવો જોઇએ. ઉડાઉપણું પણ નહિ, અને કંજુસાઇ પણ નહિ તે કરકસર કહેવાય. કરકસરથી ઘર ચલાવતાં દરેકે શીખવું જોઇએ. ગરીબ ઘરની સ્ત્રી કરકસર ન જાણતી હોય તો તેના ધણીને દેવું કરવું પડે. પૈસાદાર ઘરની સ્ત્રીઓ તો એમ જ માને છે કે અમારે કરકસર કરવાની જરૂર જ નહિ. એ તો ગરીબ સ્ત્રીઓ જ કરે. પણ પૈસાદાર ઘર હોય તોએ ખોટા બગાડમાં પૈસા વપરાય તે તો ગૃહિણીની કમ હોંશિયારી જ ગણાય. સુખ સગવડથી રહેવું કે વૈભવથી રહેવું. પણ રોજ ઘેલો ખર્ચ કરવો કે કરવા દેવો તે પણ બીન આવડત કહેવાય. એમાં કાંઇ મોટાઇ નથી. ગમે તેટલો પૈસો હોય તોએ ઠેકણાસર વપરાવો જોઇએ.

આવકના ઉપર નજર રાખીને ખરચનો અડસટો પહેલેથી કરવો જોઇએ. શામાં શામાં કેટલું ખરચ થવું જોઇએ તે શરૂઆતથી જ નક્કી કરવું. છોકરાંને ભણુવા માટે જરૂર જેટલી ચોપડી પણુ ન લઇ આપીએ અને ઘેર રોજરોજ પકવાન ખાઇએ એવું ન કરાય. પૈસા કેમ વાપરવા તેમાં પણુ અક્કલની જરૂર છે. વળી કંઈ પણુ બચત ન રાખીએ ને દર મહિને આવે તેટલું ખરચાય, એમ પણુ થવું ન જોઇએ. દરેકે પોતપોતાની સ્થિતિ અનુસાર બચત કરવો, નહિ તો મંદવાડ કે અકસ્માત વખતે આપણી હાલત ખરાબ થઈ જાય.

ખર્ચમાટે કઇ બાબતો અગત્યની છે અને કઈ બીન જરૂરી છે એ નિર્ણય કરવામાં ગૃહિણીની ચતુરાઇ છે. સારૂં રહેવાનું ને પુષ્ટિકારક ખાવાનું એ સૌથી પ્રથમ જરૂરનું છે. પછી સારી કેળવણી, તે પછી સરાં કપડાંલત્તાં અને સૌથી છેલ્લાં ઘરેણાં. ઘણી બહેનો ખાવા ખવડાવવામાં તાણુ વેઠી બહાર નીકળે ત્યારે શોભીતાં કપડાં પહેરી ફરે છે. છોકરાં ભણાવવા કે દવા કરવામાં વિચાર કરે કે ક્યાંથી કરીએ અને ઘરેણાં તો જરૂરનાં જ છે એમ માને છે. સારે કે માઠે પ્રસંગે જમણુવારમાં નિરર્થક પૈસા દેવું કરીને પણુ વાપરે છે. ગુજરાતીઓમાં આ જાતનો વ્યવહાર ઘણું ખરૂં વિશેષ જોવામાં આવે છે. સમજુ બાળાઓ પોતાની શક્તિ અને ગજા પ્રમાણે મહત્ત્વની બાબતોમાં જ ખરચ કરે અને દેખાવ માટે તથા રૂઢીઓને વશ થઈ ખરચ ન કરે, એ આપણા જેવા ગરીબ દેશ માટે બહુ જ જરૂરનું છે.

વિભાગ ૨.

આપણું શરીર અને તેની સંભાળ.

પ્રકરણ ૧.

શરીરની રચના.

હબસી લોકો કાળા હોય છે. અંગ્રેજ લોકો ગોરા હોય છે. અને આપણે બધાં શામળાં કે ઘઉંવર્ણાં હોઈએ છીએ. એ બધા ચામડીના રંગ છે. પણ બધાના શરીર ઉપરથી કોઈ રીતે ચામડી ઉતારી લઈએ તો અંદર શું દેખાય તે ખબર છે? ગુલાબી અને લાલ રંગનું માંસ. હબસીના શરીરનું માંસ પણ અંગ્રેજના શરીરના માંસના રંગનું જ હોય છે. માંસનો રંગ બધા લોકોમાં સરખો જ હોય છે. શરીર ઉપરથી માંસ પણ ઉતારી લઈએ તો શું દેખાય? હાડકાં. હાડકાંનો રંગ પણ બધા લોકોમાં સરખો જ હોય છે. પીળાશ પડતા સફેદ રંગનાં હાડકાં હોય છે. તમે કોઇવાર હાડકું જોયું છે? ખેતરમાં ફરવા જાઓ તો જનાવર કે પક્ષીનું એકાદ હાડકું જરૂર તમને મળી આવે. જો તેને તપાસીને જોશો તો જણાશે કે તે બહુ જ હલકું હોય છે. પણ એવું તો મજબુત હોય છે કે એના કકડા કરવા હોય તો બહુ જ જોર પડે. ઘણાં ખરાં હાડકાં પોલાં હોય છે. નક્કુર ચીજ કરતાં પોલી ચીજ હલકી છતાં ઓછી મજબુત નથી હોતી. આપણા શરીરમાં માંસની નીચે હાડકાં આવેલાં છે તેના ઉપર નજર નાંખતાં તમને લાગશે કે જાણે હાડકાનું પાંજરૂં બનાવેલું છે. તે માટે જ

પ્રાણીઓનાં શરીરનાં હાડકાંના જથ્થાને હાડપિંજર કહે છે. હવે હાડકાંની શરીરમાં શી જરૂર છે તે જોઈએ. હાડકાંને લીધે જ આપણે ટટાર ઉભાં રહી શકીએ છીએ. નહિ તો આપણા શરીરનો લોચો જ વળી જાય. વળી હાડકાંથી આપણા શરીરનો આકાર અને કદ જણાય છે. નાકનો આકાર, મ્હોડાનો આકાર, ઉંચાઈ નીચાઈ વગેરે હાડકા ઉપર આધાર રાખે છે. તે ઉપરાંત આપણા શરીરમાં હૃદય, મગજ, ફેફસાં, જઠર, વગેરે બધા બહુ નાજુક ભાગ હોય છે. તે બધા જો ખુલ્લા હોય તો તેમના ઉપર કોઈ પણ વસ્તુ પડે કે કાંઈ થાય તો જરા જરામાં તેમને નુકશાન પહોંચે. પણ હાડકાં છે તે એવા ભાગોનું રક્ષણ કરે છે. કુદરતે એવું કરેલું છે કે મગજ જેવો નાજુક ભાગ ખોપરી નામની હાડકાંની પેટીમાં જ મૂકયો છે. એટલે તે તદ્દન સહીસલામત રહે. હૃદય અને ફેફસાંને છાતીનાં હાડકાંની નીચે મૂકયાં છે. જેથી તેમને પણ નુકશાન ન થાય. એ જ પ્રમાણે શરીના ઘણાક નાજુક ભાગોને હાડકાંના રક્ષણ નીચે મૂકયા છે.

આખા હાડપિંજરમાં બધા મળીને લગભગ બસો હાડકાં છે. આપણું માથું એક મોટા હાડકાંની પેટી જેવું લાગે છે. પણ એ પેટી આઠ નાનાં નાનાં હાડકાંની બનેલી છે. અને આઠે હાંડકાં એકબીજા સાથે એવાં તો જોડાએલાં છે કે અતિશય બળ વગર તો છુટાં પડે જ નહિ. છેક નાનાં બાળકના માથા ઉપર વચ્ચોવચ ધબક ધબક થતું તમે જોયું હશે. તેનું કારણ કે બાળકના માથાનાં હાડકાં એ ભાગમાંથી કઠણ બની જોડાએલાં નથી હોતાં, તેથી જ તે ધબકતું દેખાય છે. મ્હોડા ઉપર આંખ આગળનાં, કાન આગળનાં, નાક આગળનાં, ગાલનાં તેમ જ જડબાનાં મળીને નાનાં નાનાં કુલ ચૌદ હાડકાં છે. તેમાં નીચલા જડબાનું હાડકું હાલી શકે એવું છે, બાકી તો બધાં એકમેક સાથે માથાંનાં હાડકાંની માફક જોડાએલાં છે. નીચલું જડબું હાલે એવું ન હોય તો આપણે મોઢું ઉઘાડી પણ ન શકત. પછી બોલત કઈ રીતે અને ખાવા વખતે શું કરત !

આપણી ગરદન આગળથી હાડકાંની એક ઉભી હાર શરૂ થાય છે, તે વાંસાની વચ્ચોવચ્ચ થઇને પીઠના છેડા સુધી પહોંચે છે. હાડકાંની એ હારનું નામ કરોડ છે. તેમાં નાનાં નાનાં તેત્રીસ હાડકાં આવેલાં છે. દોરીની અંદર મણકા કેવા પરોવેલા હોય છે. એવી જ રીતે આ તેત્રીસ હાડકાં એક નાજુક દોરીના જૂથ અંદર પરોવેલાં હોય છે. એ દોરીનું નામ 'કરોડરજ્જુ' છે.

હવે છાતીનાં હાડકાં કેટલાં છે તે જોઈએ. વચ્ચો વચ એક લાંબું અને ચપટું હાડકું છે. અને તેની બે બાજુએ બારબાર હાડકાં છે. એ બારને બાર ચોવીસ હાડકાંને પાંસળીઓ કહે છે. અને તે અગાડીથી છાતીનાં હાડકાં સાથે જોડાયલી છે અને પછાડીથી કરોડ જોડે જોડાયલી છે. જેથી કરોડ, છાતીનું હાડકું, અને પાંસળીઓ મળીને એક પાંજરા જેવું જ બને છે. હાડકાંના એ પાંજરામાં કેટલા બધા નાજુક અવયવો રક્ષણ લે છે? એ ફેફસાં, હૃદય તથા કરોડ રજ્જુ વગેરે.

તે પછી હાથનાં હાડકાં ગણીએ, તેમાં એક ગળા પાસેનું હાડકું, તેને આપણામાં 'હાંસડી' કહે છે, તે પછી એક ખભાનું, બાહુનું (એટલે ખભાથી કોણી સુધીનો હાથ.) એક હાડકું, કોણીથી કાંડા સુધીનાં પાસે પાસે બે હાડકાં, કાંડામાં નાનાં નાનાં આઠ હાડકાં, હથેલીનાં પાંચ, અને દરેક આંગળીનાં ત્રણ ત્રણ અને અંગુઠાનાં બે. એટલે બધાં મળીને એક હાથમાં બત્રીસ હાડકાં થયાં. તે પ્રમાણે બીજા હાથમાં પાછાં બત્રીસ હાડકાં છે.

પગમાં હાથની માફક જ હાડકાં છે. કમરનું એક, પેઢાનું એક, સાથળનું એક, પગનાં બે, કાંડાનાં સાત, (હાથના કાંડા કરતાં પગનાં કાંડામાં એક ઓછું હોય છે.) પંજાનાં પાંચ–દરેક આંગળીનાં ત્રણ ત્રણ અને અંગુઠાનાં બે. બધાં મળીને એક પગનાં એકત્રીસ અને બે પગનાં મળીને બાસઠ.

એ પ્રમાણે માથાથી તે પગસુધીનાં હાડકાં ગણતાં ૨૦૬ થાય છે. આટલાં બધાં નાનાં નાનાં હાડકાંને બદલે એક મોટું સળંગ હાડપિંજર રાખ્યું હોત તો શું, એમ આપણને વિચાર આવશે. પણ તેનું પણ કારણ છે. છુટાં છુટાં હાડકાં છે તેથી તો આપણે બધાં હીલચાલ કરી શકીએ છીએ. નહિ તો શરીર હાલત ચાલત શી રીતે ? આ છુટાં છુટાં હાડકાં એકમેક સાથે સાંધાથી જોડાયલાં છે, અને એવાં છે કે આપણે હાથ પગ વગેરે વાળી શકીએ છીએ, અને બેસી ઉઠી શકીએ છીએ.

સાંધા બે પ્રકારના છે. ઉપર તમે વાંચ્યું તે યાદ હશે કે માથાનાં હાડકાં તેમ જ મ્હોડાનાં હાડકાં એવી રીતે સંધાયાં છે કે છુટાં જ ન પડે. આ જાતના સંધાને સ્થિર સાંધા કહે છે. શરીરમાં બીજી બધી જગાએ આવા સ્થિર સાંધાને બદલે હાલી ચાલી શકે એવા અસ્થિર સાંધા છે. આ અસ્થિર સાંધામાં જુદી જુદી જાત હોય છે. હાથની કોણી આગળ અને પગનાં ઘુંટણ આગળ જે સાંધા છે તે બારણાના મજાગરા જેવા છે. મજાગરાથી બારણું બે દિશામાં વળી શકે છે. કોણી અને ઘુંટણ આગળથી હાથ અને પગ પણ આપણે બે રીતે વાળી શકીએ છીએ. બીજા કેટલાક સાંધા ચણીયારા જેવા છે, એટલે ચક્કર ચકકર ફરી શકે છે. ખભા આગળનો અને પેઢા આગળનો સાંધો એવો છે. ખભા આગળથી આપણે હાથને કેવો ચક્કર ચક્કર ફેરવી શકીએ છીએ ! તેનું કારણ કે ત્યાંનો સાંધો એવો છે કે જાણે ગોળ બખોલમાં દડો મૂકયો હોયને તેવો !

વળી ત્રીજો એવી જાતનો સાંધો હોય છે કે વળી પણ શકે અને ફરી પણ શકે. ડોકનો સાંધો એવો છે. તેથી જ આપણે માથું ઉંચું નીચું કરી શકીએ છીએ અને જમણી ડાબી તરફ વાળી શકીએ છીએ, તથા તે ઉપરાંત જમણી અને ડાબી તરફ ફેરવી પણ શકીએ છીએ.

ચોથી જાતના સાંધામાં નાનાં નાનાં ચપટાં હાડકાં એકમેકની

પાસે મૂકેલાં હોય છે અને એકમેક ઉપર લપસી શકે છે. હાથ અને પગનાં કાંડાંના સાંધા આ જાતના છે.

બધા અસ્થિર સાંધામાં એવું હોય છે કે બે કે તેથી વધારે હાડકાં જોડાજોડ હોય અને તેને માંસના પાટાથી બાંધી દીધેલાં હોય. માંસના તાંતણા લાંબા ટુંકા થાય એટલે હાડકાં હીલચાલ કરે.

હીંચકાના સળીયા ચીચુડ ચીચુડ બોલે છે. અથવા ગાડી કે ગાડાનું પૈડું અવાજ કરે છે ત્યારે આપણે તેના સાંધામાં તેલ કે દીવેલ પુરીએ છીએ. તેનાથી અવાજ બંધ થઇ જાય છે. આપણા શરીરના સાંધા અવાજ કરતા સંભળાતા નથી, કારણ કે તેના ઉપર એક જાતનું પડ હોય છે. તેમાંથી હંમેશ તેલ જેવો પદાર્થ નીકળ્યા કરે છે. એ તેલ હાડકાંનો ઘસારો અટકાવે છે.

હાડકાંની ઉપર માંસના પટ્ટા હોય છે. કોઈ કોઈ જગાએ એ પટ્ટા જાડા અને લોચા જેવા હોય છે. પગમાં ઘુંટણની નીચે, હાથમાં ખભાની નીચે વગેરે જગાએ એ જાતના છે. કોઈ કોઈ જગાએ પટ્ટાની માફક તેનું પાતળું જ પડ હોય છે. આ માંસના પટ્ટા, જાડા હોય કે પાતળા તોએ સ્નાયુ કહેવાય છે. અને તે હાડકાં સાથે ચોંટેલા રહે છે. તેમનો મુખ્ય ગુણ એ છે કે થોડી થોડી વારે તે સંકોચાઈને જાડા અને ટુંકા થાય છે, અને વળી પછી તરત ખીલીને અસલ સ્વરૂપ લે છે. આ તેમના ગુણને લીધે આપણે બધે હીલચાલ કરી શકીએ છીએ. ધારો કે આપણે હાથ વાળવો છે. ખભાથી તે કોણી સુધીના હાથ ઉપર એક સ્નાયુ છે તેનો એક છેડો ખભા સાથે ચોંટેલો છે. આપણે હાથ વાળવાની ઇચ્છા કરીએ કે તરત બાહુનો સ્નાયુ સંકોચાઈને ટુંકો અને જાડો થાય છે, જેથી એનો બીજો છેડો ખેંચાય છે. તેને લીધે આગલો હાથ ઉંચો આવે છે. આ જ પ્રમાણે બીજા બધા સ્નાયુની હીલચાલ થાય છે.

સ્નાયુમાંથી કેટલાક આપણી મરજી પ્રમાણે સંકોચાઈને ફુલે છે તે 'ઐચ્છિક' સ્નાયુ કહેવાય છે. અને બીજા પોતાની મેળે સંકોચાઈને

ફૂલે છે તે 'અનૈચ્છિક' કહેવાય છે. હાથ, પગ, મ્હોડું, એ બધાના સ્નાયુઓ ઐચ્છિક છે; અને હૃદય, જઠર, આંખનાં પોપચાં એ બધાના સ્નાયુઓ અનૈચ્છિક છે. આપણે તેમને હલાવવા માંગીએ કે નહિ તોએ પોતાની મેળે જ હાલ્યા કરે છે.

સ્નાયુઓ વપરાય નહિ તો પોતાનું કામ બરોબર ન કરે. જો વધારે પડતા વપરાય તો થાકીને બગડી જાય. માટે પ્રમાણસર સ્નાયુને કામ મળવું જોઇએ. ઘરકામ જો ઘણું મેળે જ કરવાનું હોય તો તો હાથ, પગ, પેટ, વગેરે બધા ભાગોને પૂરતી કસરત મળી રહે. પણ જો આપણે હાથે થોડું જ કામ કરવાનું હોય તો બીજી કસરત કરવી જોઇએ. ચાલવું, દોડવું, તરવું, કુદવું, એ બધું કામ કરવાથી કસરત મળે છે. રમતો રમવામાં પણ કસરત સારી મળે છે.

સ્નાયુઓને પૂરતી કસરત મળે તો તે મજબુત થાય છે. અને આપણે તંદુરસ્ત થઇએ છીએ.

જમીને તરત બહુ સખત કસરત ન કરવી. કારણ કે કસરત કર્યાથી હાથપગ વગેરે બ્હારના અવયવોમાં લોહી આવતું રહે છે. તેથી જઠર, આંતરડાં વગેરે પાચનના અવયવોમાં લોહી ઓછું થઈ જાય છે. માટે જમીને તરત કસરત કરીએ તો પચવાનું કાર્ય બરાબર ન થઈ શકે.

કસરતથી સ્નાયુ જબરા અને મોટા થાય છે, તે ઉપરાંત શ્વાસ જલદી લેવાને લીધે ફેફસાં વધારે ફૂલે છે, તેથી લોહી જલદી ચોકખું થાય છે. વળી કસરતથી હૃદય પણ જલદી ચાલે છે, તેથી શરીરના બધા ભાગને વધારે લોહી મળે છે.

શરીરને જેવી રીતે કસરત અને કામની જરૂર છે તેવી રીતે આરામની પણ જરૂર છે. ઉંઘવાથી સૌથી સારો આરામ મળે છે. કામ કરવાથી શરીરમાં જે ઘસારો પહોંચે તે દૂર કરવા માટે આરામ લેવો જોઇએ. ઉંઘતી વખતે આપણો શ્વાસ તો ચાલે છે અને હૃદય પણ ધબકે છે પણ તે બંને કામ ધીમાં થાય છે એટલે તે ભાગને પણ

આરામ મળે છે. છેક નાનાં બાળકોએ ઓછામાં ઓછા ૧૬ કલાક તો ઉંઘવું જ જોઇએ. કારણ કે તેઓ તો જરા વાર જાગે એટલી વારમાં તેમના નાનકડા અવયવ તો થાકી જાય. એટલે તેમને આરામ જોઇએ જ. વળી તેઓ કેટલાં જલદી વધે છે! તે વધવાની ક્રિયા ઉંઘતાં ઉંઘતાં વધારે સારી થાય. જેમ જેમ બાળક મોટું થાય તેમ તેમ તેની ઉંઘ ઓછી થતી જાય છે. ચારેક વરસનું બાળક દિવસમાં ૧૨ કલાક ઉંઘે તો ચાલે. દસેક વરસનું થતાં લગી તેને તેટલી ઉંઘ મળવી જ જોઇએ. પછી બાર વરસનું થાય ત્યાં લગી તે વધ્યાં કરે છે માટે ત્યાં સુધી તેણે દિવસમાં નવ કલાકની ઉંઘ લેવી જોઇએ. પછી મોટપણે આઠ કે સાત કલાક ઉંઘે તો ચાલે.

સારૂં ઉંઘવાથી તબીયત સારી રહે છે. જો આપણે એક રાતનો ઉજાગરો કરીએ તો આપણા શરીરને બહુ જ નુકસાન થાય. એ નુકસાનની અસર એક અઠવાડીઆ લગી પહોંચે.

ઉંઘવા ઉપરાંત દિવસમાં થોડો વખત બીજી રીતે પણ આરામ લેવો જોઇએ. આખો દિવસ કામ કર કર કર્યું હોય તો એકાદ કલાક આરામ લેવાની જરૂર છે. પણ આરામ લેવો એટલે કાંઇ હાથ જોડીને બેસી જ રહેવું કે આંખ દઈને પડી જ રહેવું એવું જ કાંઈ નથી. આખો દિવસ જે કામ કર્યું હોય તેનાથી જુદી જ તરેહનું કામ કરવાથી પણ સારો આરામ મળે. દાખલા તરીકે ઘર કામમાં આખો દિવસ ગાળ્યા પછી એકાદ કલાક વાંચીએ લખીએ કે સીવીએ તો મગજને અને શરીરને બંનેને આરામ મળશે. પુરુષો ઑફિસનું કામ કરી કરીને થાકે તો એકાદ કલાક બાગનું કામ કરે તો એ આરામ મળે. ગાયનથી કે વાદનથી કે હસવાની વાત કરવાથી તો મનને તથા શરીરને બહુ જ આરામ અને શાન્તિ મળે છે.

રોજ બહુ જ કામ પડતું હોય તો રવિવાર કે એવો એક દિવસ અઠવાડીઆમાં આરામનો રાખવો. તે દિવસે રોજ કરતાં કાંઈ જુદું

કામ કરવું અને જરા ઓછું કરવું. તો પછી આખું અઠવાડીઉં વધારે સ્ફૂર્તિથી કામ કરાશે.

વરસમાં માત્ર એક અઠવાડીયું પણ કાંઈ જગાફેર કરવાથી મનને બહુ આરામ અને આનંદ મળે. હમેશ કરતાં કાંઈ જુદી જગા જોવાની મળે. તેમ જ જુદા લોકો મળે તેનાથી પણ બહુ ફાયદો થાય.

જો ઘરકામથી પૂરતી કસરત ના મળતી હોય તો ઉઠબેસ, દંડ વગેરે કસરતો કરવી જોઈએ.× ગમે તે રીતે સ્નાયુઓ ઉપયોગમાં લેવા, નહિ તો નકામા થઇ જાય. ઘોડા, કુતરાં વગેરે પોતાની મરજી પ્રમાણે પોતાના કાન ઉભા કરી શકે છે, અને ફેરવી શકે છે. વિજ્ઞાનના શોધકો કહે છે અસલ માણસો પણ તેવી જ રીતે પોતાના કાન ફેરવી શકતાં. પણ ધીમે ધીમે તેમણે કાન આગળના સ્નાયુનો ઉપયોગ છોડી દીધો એટલે બે ત્રણ જમાનામાં તો એ સ્નાયુઓ નકામા થઇ ગયા. અને હવે આપણે હાથ લગાડ્યા સીવાય કાન ફેરવી શકતાં નથી.

ઘણા લોકો એમ માને છે કે સુંદરતા તો મ્હોડાની હોય પણ માત્ર એ જ સુંદરતા નથી. આજકાલ ઘણી કન્યાઓ એવી જોવામાં આવે છે કે જેનું મ્હોડું બહુ જ સુંદર હોય પણ ખુંધી ચાલતી હોય અને શરીર જરાએ જોવું ગમે નહિ. શરીરની સુંદરતા મુખ્ય છે, પછી મ્હોડાની. નાનપણથી ટટ્ટાર બેસતાં ને ચાલતાં શીખવું જોઇએ, તો જ શરીર સારૂં થાય. ચાલતી વખતે માથું સીધું રાખવું જોઇએ. અગાડી ઢળી ના પડવું જોઇએ. ખભા પાછળ રાખીને છાતી બહાર કાઢવી. અસલી વિચારના લોકો કહેશે કે સ્ત્રીઓ તો માથું નીચું રાખીને જ ચાલે તે સારૂં લાગે અને છાતી કાઢીને તો સ્ત્રીઓથી રસ્તે ચલાય જ નહિ. પણ એવા ખોટા અસલી વિચાર તરફ લક્ષ ન આપતાં ટટ્ટાર જ ચાલવાની ટેવ પાડવી. છાતી સંકોચાવીને ખભા આગળ ઢળતા રાખવાથી ફેફસાં, હૃદય વગેરે અંદરના અવયવો સંકો-

× રીતસરની કસરતનાં ચિત્રો માટે ગૃહદીપિકા પુ. ૧ જુઓ.

ચાઈ જાય છે. ને બરાબર કામ કરી શકતાં નથી. માટે તંદુરસ્ત રહેવું હોય તો એ અસલી સંકુચિત વિચાર મનમાંથી કાઢી જ નાખજો. પેટ બહાર ન કાઢવું અને હાથ બંને બાજુ પર લટકતા રાખીને ચાલવું એ જ ખરી ચાલવાની રીત છે. બેસતી વખતે પણ ટટાર બેસવાનું યાદ રાખવું અને જો વાંચો કે સીવો તો ચોપડી ઉપર કે સીવણ ઉપર ઢળી ન પડતાં. નાના બાળકોનાં હાડકાં કુમળાં હોય છે. જો બાળપણથી તેમને બરોબર ચાલવા બેસવાની ટેવ નહિ પડી હોય તો આખી જિંદગી તેઓ ખુંધાં અને કુરૂપ થશે.



પ્રકરણ ૨.

શું ખાવું અને કેવી રીતે ખાવું !

આપણા શરીરને આગગાડીના એંજિન સાથે ઘણી વાર સરખાવવામાં આવે છે. કોલસા અને પાણીની મદદથી એંજિન ચાલે છે. આપણું શરીર ખોરાક અને પાણીની મદદથી ટકે છે. એંજિનમાં વખતોવખત કોલસા અને પાણી ઉમેરવાં પડે છે. તેજ પ્રમાણે આપણા શરીરમાં વખતોવખત ખોરાક અને પાણી ઉમેરવાં પડે છે. કોલસાથી એંજિનમાં પાણીની વરાળ બને છે અને એ વરાળના બળથી એંજિન ચાલે છે. ખોરાકથી શરીરમાં લોહીનાં તત્ત્વો ઉત્પન્ન થાય છે જે વડે બળ આવે છે અને તે બળથી જ શરીર ટકે છે. વળી કોલસાથી એંજિનમાં ગરમી આવે છે તેવી જ રીતે ખોરાકથી શરીરમાં ગરમી આવે છે. આ ઉપરાંત ખોરાક તો શરીરમાં બીજું પણ કામ કરે છે. એંજીન તો જડ વસ્તુ છે. એ કંઈ દહાડે દહાડે વધતું નથી. કે મોટું થતું નથી. પણ માણસનું શરીર તો વધે છે. નાનપણથી મોટું થયા પછી પણ રોજ ને રોજ શરીરમાં તો ફેરફાર થયાં જ કરે છે. શરીર ઝીણા ઝીણા કોષનું (cells) બનેલું છે. મધપૂડામાં ખાનાંખાનાં હોય છે તેવી જ રીતે શરીરમાં ચામડી, હાડકાં, સ્નાયુ બધાં ખાનાનાં બનેલાં હોય છે. અને તે દરેક ખાનાંખાનાં જેવા

ભાગ કોષ કહેવાય છે. શરીરમાં અસંખ્ય કોષ છે. તેમાંથી રોજ ને રોજ થોડા થોડા જુના અને નકામા થતા જાય છે. તેને બદલે નવા કોષ ઉત્પન્ન કરવાનું કામ ખોરાક જ કરે છે.

પહેલા વિભાગમાં આપણે જોયું કે પાંચ પ્રકારના ખોરાક હોય છે. (૧) નત્રિલ, (૨) ચીકાશવાળો, (૩) મેંદાવાળો કે ગળપણવાળો, (૪) ખનીજ કે ક્ષાર અને (૫) પાણી. આ દરેક પ્રકારનો ખોરાક શરીરમાં શા ઉપયોગમાં આવે છે તે જાણવું હોય તો પહેલાં તો શરીર શાનું બનેલું છે તે જાણવું જોઇએ. સૌથી ઉપર તો ચામડી દેખાય છે. તેની નીચે માંસ અથવા સ્નાયુ અને લોહીની નસો છે. તેની નીચે હાડકાંનું પિંજર છે. અને તેની અંદર નાજુક અને ઉપયોગી અવયવો છે. વળી શરીર ઉપર વાળ, નખ, દાંત વગેરે પણ છે. બાળક જન્મે છે ત્યારથી જ તેના શરીરમાં આ દરેક ચીજ હોય છે. (દાંત બહાર દેખાતા નથી પણ મ્હોડામાં તૈયાર જ હોય છે.) એની મા જે ખોરાક ખાય છે. તે ખોરાકમાંથી જ આ બધી ચીજ બને છે. આપણા ખોરાકમાં જેટલો ભાગ નત્રિલનો હોય છે તેનાથી સ્નાયુઓ બને છે અને જોર આવે છે. ગરમી ઉત્પન્ન કરવા માટે ચીકાશવાળા પદાર્થ અને મેંદાવાળા કે ગળપણ વાળા પદાર્થ છે. હાડકાં બનાવવા માટે અને વધારવા માટે ક્ષાર હોય છે. વળી ક્ષારથી લોહી પણ સુધરે છે. અને લોહીને પાતળું બનાવવા માટે પાણી છે. પાંચે પ્રકારના ખોરાક એકઠા થઈને લોહીનાં તત્ત્વો બનાવે છે. વાળ અને નખ પણ ક્ષારથી બને છે અને વધે છે. તેમ જ દાંત બનાવવા માટે પણ ક્ષાર ઉપયોગમાં આવે છે.

લોહીનું એક ટીપું આપણી આંગળી પરથી જમીન પર પડે તે વખતે આપણને ખ્યાલ નથી કે એટલું એક ટીપું બનતાં કેટલી વાર થઈ હશે! ખોરાક મ્હોંમાં મૂકયા પછી તે કેટલી કેટલી જગાએ જાય છે, અને તેના રૂપમાં કેટલો કેટલો ફેરફાર થાય છે એ ખરેખર

જાણવા લાયક છે. ખાવાના એક કોળીઆની મુસાફરીનું વર્ણન વાંચીએ. એવી જાતનો કોળીઓ લઈએ કે એમાં પાંચે પ્રકારના ખોરાકનાં તત્ત્વ આવી જાય. ધારો કે વેંગણ અને બટાટાનું ભેગું શાક છે. રોટલીનો એક નાનો કકડો કરીને વેંગણ બટાટાના શાકમાં બોળીને આપણે મોંમાં મૂકીએ. એ કોળીઆમાં પાંચે પ્રકારનાં તત્ત્વો આવી જાય છે. ઘઉં કે બાજરીની રોટલી હોય એટલે નત્રિલ આવી જાય; બટાટો એટલે મેંદાવાળો ખોરાક; રોટલી પરનું ઘી અને શાકમાંનું તેલ મળીને ચીકાશવાળો ખોરાક; વેંગણ અને મીઠું એટલે ક્ષાર, અને શાક તથા રોટલી કરવામાં પાણી જોઈએ, તે તથા ઘઉં, બટાટા તથા વેંગણની અંદર રહેલું પાણી. આ પ્રમાણે પાંચે જાત આવી ગઈ.

કોળીઓ મ્હોંમાં મૂકતાં જ ઉપરના અને નીચેના આગલા ચાર ચાર દાંત તેના કકડા કરે છે. ઉપરના અને નીચેના એ ચાર અને ચાર મળીને આઠ દાંતને છેદકુ દાંત કહે છે. તેની પાસેના એકેકા દાંતને રાક્ષી કહે છે. ઉપરના ચાર દાંતની જમણી અને ડાબી બાજુએ એકેક રાક્ષી છે. એટલે બધું મળીને ચાર રાક્ષી છે. આ રાક્ષીઓ પેલા કોળીઆના વધારે ઝીણા કકડા કરે છે. દરેક રાક્ષીની જોડેના બે બે દાંતને ઉપદાઢ કહે છે. બધી મળીને આઠ ઉપદાઢ થાય. આ ઉપદાઢનો આકાર એવી જાતનો છે કે તેનાથી કોળીઆના કકડાનો ઝીણો ભૂકો થાય છે. ઉપદાઢની પાસેના ત્રણ ત્રણ દાંત તે દાઢ કહેવાય છે. ઉપર, નીચે, જમણીને ડાબી બાજુ મળીને ૧૨ દાઢ હોય છે. દાઢનું કામ ઘંટીની માફક ખોરાકને દળવાનું છે. આપણો કોળીઓ દાઢ વડે દળાઈને ખૂબ ઝીણો બને છે. દાંત વડે ચવાતી વખતે જીભની મદદ તો ચાલુ જ હોય છે. કોળીઆને જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ અને ત્યાંથી પાછી જમણી બાજુ એમ તે ફેરવ્યા જ કરે છે. તે ઉપરાંત મ્હોંડામાં જીભની

નીચે અને ગાલમાં થૂંકની કોથળી હોય છે. તેમાંની થૂંક એટલે લાળ કોળીઆ જોડે ભળે છે, એટલે કોળીઓ ભીનો થાય છે. થૂંકમાં એવો ગુણ છે કે મેંદાવાળા ખોરાકની સાથે તે ખૂબ ભળી જાય છે. અને તેની સાકર બનાવે છે. આપણા કોળીઆમાં બટાટા તે મેંદાવાળું તત્ત્વ છે. માટે તેટલો ભાગ સાકર બની જાય છે.

ખોરાક પચાવવાની ક્રિયા તે પાચનક્રિયા કહેવાય છે. પાચન-ક્રિયા એટલે ખોરાક પાણીમાં ઓગળી જાય એવો બનાવી દેવો તે. આ પ્રકરણ આખું વાંચીશું ત્યારે ખબર પડશે કે કુદરતે આપણા પેટમાં એવી ગોઠવણ કરી છે કે કોઇ ને કોઈ રીતે ખોરાક પાણીમાં ઓગળી જાય. પછી એ ખોરાકવાળું પાણી સહેલાઇથી લોહી જોડે ભળી જાય છે!

તમે એક વાડકામાં પાણી લઈ તેમાં થોડા બટાટાના કકડા નાખી જુઓ. ગમે તેટલું હલાવશો તો પણ બટાટા કંઈ પાણીમાં ઓગળવાના છે? નહિ જ. હવે એક વાડકીમાં પાણી લઈ તેમાં સાકર નાખી જુઓ, તો થોડી વારમાં ઓગળી જશે. તમે એ પાણી ચાખી જુઓ તો જ ખબર પડે કે અંદર સાકર ઓગળેલી છે. બાકી દેખાવ પરથી તો સાદું પાણી જ છે એમ લાગે. આપણા કોળીઆમાંના બટાટાનું પણ હવે એવું જ થયું છે. એની તો સાકર બની ગઈ છે.

હવે કોળીઓ ગળામાં ઉતરે છે. થૂંકને લીધે એ પોચો પડી ગયો છે, ને સુંવાળો પણ પડી ગયો છે, એટલે ગળે સહેલાઇથી ઉતરે છે. આપણા ગળામાં આગળ શ્વાસનળી છે. અને તેની પછવાડે અન્નનળી આવેલી છે. અન્નનળી એક વેંતથી જરા મોટી છે. અને સ્નાયુની બનેલી છે. બધા સ્નાયુમાં સંકોચાઇને ફૂલવાનો ગુણ હોય છે, તે પ્રમાણે આ નળી પણ સંકોચાય છે ને ફૂલે છે. તેને લીધે કોળીઓ આગળ ધકકેલાય છે. ધકકેલાતો ધકકેલાતો તે

જઠરમાં જાય છે. જઠરનું બીજું નામ હોજરી છે. તે પણ સ્નાયુની બનેલી મોટી કોથળી છે. એનો આકાર ભીસ્તીની પખાલ જેવો હોય છે. તેની લંબાઇ બે મૂઠી જેટલી છે, ને પહોળાઇ એકાદ મૂઠી જેટલી હોય છે નારંગીની છાલ ઉપરની ફોલ્લી ફોલ્લી જેવું જઠરની દીવાલમાં અંદરની બાજુએ હોય છે. તેમાંથી રસ નીકળે છે. આ રસનું નામ જઠર-રસ છે. કોળીઓ જઠરમાં આવે કે તરત તેના પર આ રસ છંટાય છે. જઠરરસમાં એવો ગુણ છે કે નત્રિલમાં ફેરફાર કરીને તેનો એક જાતનો તેજાબ (એસીડ) બનાવી દે છે. આપણા રોટલી નત્રિલ વાળી છે. એટલે તેનો તેજાબ બની જાય છે. તેજાબ પણ પાણી જેવો જ પાતળો હોય, અને પાણી સાથે સહલાઇથી ભળી જાય.

આપણે કોળીઓ મ્હોંમાં ઘાલ્યો ત્યારે પાંચે પ્રકારનાં તત્ત્વો તેમાં હતાં તેમાંથી મીંદાવાળા ભાગની સાકર બની ગઈ અને નત્રિલનો તેજાબ બન્યો. હવે ક્ષાર, પાણીને મીઠાશવાળા પદાર્થ રહ્યા. એક વાડકામાં પાણી લઈ તેમાં મીઠું નાખી જુઓ. સાકરની માફક તે પણ તરત ઓગળી જાય છે. મીઠાની માફક બીજા બધા ક્ષાર પણ મોડા વ્હેલા પાણીમાં ઓગળી જાય છે. એટલે ક્ષારવાળો ભાગ તો જુદી રીતે પચાવવાની જરૂર જ નહિ. પાણીવાળો ભાગ તો પચેલો જ કહેવાય, એટલે માત્ર ચીકાશવાળા પદાર્થ રહ્યા.

હવે આપણો કોળીઓ આગળ જાય છે. જઠરની બહાર નીકળે એટલે તરત નાનાં આંતરડાંમાં તે જાય છે. નાનું આંતરડું વીસેક ફીટ લાંબું છે. પણ પાતળું દોરડાં જેવું છે. તમને વિચાર આવશે કે આપણું શરીર બહુ બહુ તો પાંચ સાડા પાંચ ફીટ લાંબું હશે તેમાં વીસ ફીટ લાંબું આંતરડું ક્યાં માતું હશે ! આ આંતરડાંનાં ગુંછળાં વળીને પેટ જેટલા નાની જગામાં સમાઇ જાય છે. નાનું આંતરડું પણ સ્નાયુનું જ બનેલું છે. તે સંકોચાય છે અને ફૂલે છે. તેથી કોળીઓ તેમાં ધીમે ધીમે આગળ ધકેલાય છે. આંતરડાંની દીવા-

લમાંથી પણ એક જાતનો રસ કોળીઆ પર છંટાય છે. આ રસનું નામ આંત્રરસ. એનામાં પણ જઠરરસ જેવો જ ગુણ છે. ઘણીવાર બહુ ભારે ખોરાક આપણે જલદી જલદી ખાઇ જઇએ, તો તેમાંનો બધો નત્રિલ જઠરમાં પચતો નથી. જેટલો ન પચ્યો હોય તેટલો આંતરડાંમાં આંત્રરસથી પચે છે. આંતરડાંની પાસે કાળજું એ નામનો એક અવયવ છે. જઠર કરતાં તે કદમાં મોટો છે. અને તેમાં પણ એક જાતનો રસ બને છે. એ રસનું નામ પિત્તરસ છે. પિત્તરસ રંગે લીલાશ પડતો પીળો છે. અને સ્વાદે કડવાશ પડતો ખાટો છે. કાળજાની પાસે પિત્તાશય નામનો એક નાનો અવયવ છે. તેમાં એ રસ એકઠો થઇને રહે છે. કોળીઓ આંતરડાંમાં આવે, એટલે પછી પિત્તાશયમાંથી પિત્તરસ થોડો બહાર નીકળીને આંતરડાંમાં જાય, અને કોળીઆ જોડે ભળે. પિત્તરસમાં ચીકાશવાળા પદાર્થોને પચાવવાનો ગુણ છે. ચીકાશવાળા પદાર્થમાંથી, પિત્તરસ એક જાતનો ગળ્યો પદાર્થ (ગ્લીસરીન) અને કેટલીક જાતના તેજાબ બનાવી દે છે. ગ્લીસરીન પણ પાતળું હોય છે, અને તેજાબો પાણીમાં ઓગળી જાય તેવા હોય છે, એટલે ચીકાશવાળા પદાર્થનો પણ અંત આવ્યો.

આંતરડાંની પાસે માંસગોળ નામનો વળી એક બીજો નાનો અવયવ છે. તેમાંથી માંસગોળરસ નામનો રસ આંતરડાંમાં આવીને કોળીઆ જોડે ભળે છે. મેંદા જેવા પદાર્થ, ચીકાશવાળા પદાર્થ તેમ જ નત્રિલવાળા પદાર્થ અત્યાર સુધી ન પચ્યા હો તો આ રસથી થોડા ઘણા પચે છે.

હવે તો આપણા કોળીઆનું સ્વરૂપ તદ્દન બદલાઇ ગયું છે. આંતરડાંમાં કોળીઆની જગાએ સાકર, મીઠું, તથા તેજાબવાળું પાણી છે તે ઉપરાંત ગ્લીસરીન છે અને તે ઉપરાંત કદી પચે નહિ તેવો કચરો છે. આટઆટલા રસ કોળીઆ પર અસર કરે છે. તોએ કેટલોક કચરો પચ્યા વગરનો જ રહે છે.

આંતરડાંની જોડાજોડ લોહીની નસો હોય છે. આંતરડાંની અને આ નસોની દિવાલ તદ્દન પાતળી હોય છે. એટલે આંતરડાંની દિવા-

લમાંથી પચેલો ખોરાક બધો લોહીની નસમાં ચુસાઈ જાય છે. પાણીનાં માટલાંમાંથી પાણી બહાર ઝમે છે, તે તમે જોયું છે? તેવી રીતે આંતરડાની દિવાલમાંથી સાકર, ક્ષાર અને તેજાબવાળું પાણી તેમ જ ગ્લીસરીન બહાર ઝમે છે. અને લોહીની નસમાં શોષાઈ જાય છે.

જે નહિ પચેલો કચરો છે તે નાનાં આંતરડાંમાંથી મ્હોટાં આંતરડાંમાં જાય છે. મ્હોટું આંતરડું પાંચેક ફીટ લાંબું છે પણ જાડું વધારે છે. તે પણ સ્નાયુનું બનેલું છે, એટલે કચરો તેમાં ધકેલાતો ધકેલાતો આગળ જાય છે. મ્હોટાં આંતરડાંમાં કાંઈ પાચનક્રિયા થતી નથી તેમાં તો માત્ર કચરામાં વધારે બગાડ થાય છે અને એ પછી આંતરડાંના છેડામાંથી મળરૂપે કચરો બહાર નીકળી જાય છે.

આ બધું વાંચ્યું પછી આપણને સમજણ પડે કે રોજ આપણે ખોરાક રાંધીએ છીએ શું કરવા? જો ન રાંધીએ તો શરીરના બધા અવયવને કેટલી વધારે મહેનત પડે! રાંધેલો ખોરાક તો જલદી પચે. વગર રાંધેલો પચાવતાં પચાવતાં વાર પણ ઘણી થાય છે, તથા દરેક જાતના રસ પણ ખૂબ જોઈએ, અને જઠર, આતરડાં વગેરેના સ્નાયુઓને ખૂબ કામ આવી પડે. જો કે અસલ, હજારો વર્ષો ઉપર આપણે રાંધવાની રીત જાણતાં નહોતાં ત્યારે પણ આપણે ખોરાક ખાતાં હતાં તો ખરાં. હજી પણ જનાવરો રાંધ્યા વગર જ ખાય છે. આપણાં શરીરને જમાનાથી ટેવ પડી ગઈ છે કે રાંધેલો ખોરાક જ પચે તેથી વગર રાંધેલો પચાવતાં બહુ તકલીફ પડે. બાકી હજુ આપણામાં કેટલાક માણસો કાચો ખોરાક ખાઈ શકે છે. ટેવ પર બહુ આધાર છે.

રાંધવાથી ખોરાક પર રોગનાં જન્તુ ચોટયાં હોય તો તે મરી જાય છે, એ પણ રાંધવાનો એક ફાયદો છે.

રાંધેલો ખોરાક સ્વાદિષ્ટ વધારે લાગે છે. તેથી પણ આપણે રાંધીએ છીએ.

પ્રકરણ ૩.

પચેલા ખોરાકનું શું થાય છે.

પચેલો ખોરાક જઠર તેમ જ નાના આંતરડાની નજીકની લોહીની નસોમાં જાય છે તે આપણે જાણ્યું. એ નસો કાળજામાં જાય છે તેથી પચેલો ખોરાક પણ કાળજામાં જાય છે. કાળજામાં ગયા પછી એ પચેલા ખોરાકમાં થોડો ઘણો ફેરફાર થાય છે. લોહીનું એક ટીપું આપણે સૂક્ષ્મદર્શક કાચની નીચે મૂકીને જોઈશું તો જણાશે કે લોહીમાં જે પ્રવાહી ભાગ છે તે તો રંગ વગરનો જ છે. એ રંગ વગરના પ્રવાહીમાં લાલ રંગની ઝીણી ઝીણી ચકતીઓ જેવું કાંઈ તરતું દેખાય છે. આ ચકતીઓ તે લાલ રંગના કોષ છે અને તે પ્રાણવાયુ કે ઑક્સિજન ઉચકવાનું કામ કરે છે. આ લાલ કોષ કાળજામાં બને છે. લોહીમાં રંગ વગરનો પ્રવાહી પદાર્થ તથા લાલ કોષ ઉપરાંત સફેદ કોષ પણ હોય છે. કાળજામાં આપણો પચેલો ખોરાક જાય પછી તેની જોડે આ લાલ અને સફેદ કોષ ભળે છે અને એ ત્રણે મળીને લોહી બને છે. એ લોહી કાળજામાંથી પછી એક મોટી નસ વાટે હૃદયમાં જાય છે.

આપણી છાતીમાં પાંસળીઓનાં રક્ષણ નીચે સહેજ ડાબી બાજુએ હૃદય નામનો નાજુક અવયવ આવેલો છે છાતી પર હાથ મૂકશો તો ધબક ધબક થતું સંભળાશે. એ આપણું હૃદય છે. એ પણ સ્નાયુનું બનેલું છે અને સંકોચાય છે, ને ફૂલે છે. કદમાં આપણી

મૂઠી જેટલું તે હોય છે. મોટાં શહેરમાં પાણીનાં કારખાનાં (વોટર વર્કસ) હોય છે તેમાંથી આખા શહેરમાં નળી વાટે પાણી જાય છે તેવી રીતે હૃદય તે લોહીનું કારખાનું છે. કેમકે ત્યાંથી લોહીની નસો નીકળીને શરીરના બધા ભાગોમાં લોહી લઇ જાય છે.

હૃદયમાં વચ્ચોવચ એક ઉભો પડદો છે. તેનાથી હૃદયના બે ભાગ પડી જાય છે. જમણા હૃદયમાં મેલું લોહી હોય છે અને ડાબી તરફના ભાગમાં ચોકખું લોહી હોય છે. વચ્ચે પડદો હોય છે તેને લીધે મેલું અને ચોકખું લોહી એકઠાં નથી થઇ જતાં.

જમણા હૃદયમાં પાછો એક આડો પડદો છે. તેનાથી ઉપલું જમણું અને નીચલું જમણું એમ બે ભાગ પડે છે. એ બે વચ્ચેનો પડદો એવી રીતનો છે કે ઉપલામાંથી લોહી નીચલામાં આવી શકે પણ નીચલામાંથી ઉપર ન જાય.

શરીરમાં લોહી કેવી રીતે ફરે છે તથા ચોકખું કેવી રીતે થાય છે તે જાણવાનું બધાંને મન થાય. તે જાણવા માટે આપણે લોહીના એકાદ ટીપાની સાથે આખા શરીરમાં ફરીએ તો બરોબર ખબર પડે.

આપણે ગયા પ્રકરણમાં એક કોળીઆની મુસાફરી વાંચી હતી. એ કોળીઓ પચીને કાળજામાં ગયો હતો અને ત્યાં તેમાં ફેરફારો થઇને લોહી બનેલું તે તો આપણે જાણીએ છીએ. એ લોહીમાંના એકાદ ટીપાની સાથે આપણે પણ ચાલીએ.

એ લોહીનું ટીપું બહુ ચોકખું નથી હોતું કચરાવાળું હોય છે. હૃદય તરફ લોહી લઇ જનારી નસને શિરા કહે છે. આપણું ટીપું એવી એક શિરામાં થઈને હૃદય તરફ જવા નીકળે છે. રસ્તામાં તેની શિરા સાથે બીજી શિરા મળે છે આ બીજી શિરા શરીરના જુદા જુદા ભાગમાંથી આવતી હોય છે. કોઈ પગમાંથી તથા કોઈ હાથમાંથી. આ બધી શિરાઓ એકઠી થઇને એક મોટી શિરા બને છે. આપણું ટીપું પણ બધા ગંદા લોહી સાથે મોટી શિરામાં જાય છે. શિરાઓમાં લોહી ભૂરાશ પડતા રંગનુ હોય છે, કારણ કે તેમાં શરીરના બધા

અવયવોનો કચરો હોય છે. સ્વચ્છ લોહીનો રંગ તો તદ્દન લાલ હોય છે. શિરાઓમાં લોહી બહુ ઝડપથી વહેતું નથી.

મોટી શિરા પોતાની અંદરનું લોહી જમણા હૃદયના ઉપલા ભાગમાં ઠાલવે છે. તે વખતે હૃદય ફૂલે છે. તરત બીજી જ પળે હૃદય સંકોચાય છે. કારણ કે તે તો સ્નાયુનું બનેલું છે. સંકોચાવાથી જમણા ઉપલા ખાનાનું લોહી નીચલા ખાનામાં ધકેલાય છે, તે વખતે પાછું હૃદય ફૂલે છે. બીજી પળે ફરીથી સંકોચાય છે ત્યારે જમણા નીચલા ખાનામાંથી લોહી ધકેલાય છે. નીચલા ખાનામાં નીચે એક બારણા જેવું છે ને ત્યાંથી એક મોટી લોહીની નસ નીકળે છે. નીચલા ખાનાનું લોહી ધકેલાઇને આ નસમાં જાય છે. આ નસ હૃદયમાંથી લોહી બહાર લઈ જનારી છે માટે તે ધમની કહેવાય છે. જે નસો હૃદયમાંથી લોહી બહાર લઇ જાય, તે ધમની કહેવાય છે. ધમનીમાં લોહી બહુ ઝડપથી વહે છે. આ ધમનીમાં થઈને આપણું ટીપું બીજા બધા લોહીની સાથે ફેફસાંમાં જાય છે. ફેફસાં હૃદયની ઉપર આવેલા બે અવયવ છે. જમણી બાજુ એક ફેફસું છે અને ડાબી બાજુ બીજું છે. ફેફસાં પણ પાંસળીઓના રક્ષણ નીચે છે. ફેફસાં તે ગંદા લોહીને ચોકખું કરવાનું કારખાનું છે. આપણે શ્વાસમાં હવા લઇએ છીએ તે સૌથી પહેલાં શ્વાસ નળીમાં જાય છે શ્વાસનળી આપણા નાકથી શરૂ થઇ ગળામાં થઈને છાતી સુધી પહોંચે છે. છાતી આગળ ગયા પછી તેના બે ફાંટા પડે છે. એક જમણા ફેફસામાં જાય છે ને બીજો ડાબામાં. ફેફસામાં એ નળીની ઝીણી ઝીણી ખૂબ શાખાઓ પડી જાય છે. એ શાખાઓને છેડે નાનાં નાનાં ખાનાં જેવું હોય છે. શ્વાસમાની હવાથી એ ખાનાં ભરાઇ જાય જાય છે. એ ખાનાંનું નામ વાયુ પોટા છે. વાયુ પોટાની જોડાજોડ લોહીની બહુ જ ઝીણી ઝીણી નસો હોય છે. તેવી નસો કેશવાહિની કહેવાય છે. કેમકે તે વાળ જેટલી ઝીણી હોય છે. પેલું હૃદયમાંથી આવેલું ગંદું લોહી એ કેશવાહિનીમાં આવ્યું છે. આપણું પેલું ટીપું હવે આ કેશવાહિનીમાં

આવ્યું છે. તેની જોડા જોડ વાયુ પોટામા ચોકખી હવા છે. એ હવામાંનો પ્રાણવાયુ આપણું ટીપું લઇ લે છે. પ્રાણવાયુમાં લોહી સ્વચ્છ કરવાનો ગુણ છે એટલે હવે આપણું ટીપું પોતાની અંદરનો કચરો વાયુ પોટામાં ધકકેલી દે છે ને પોતે પ્રાણવાયુ લઇને ચોકખું અને લાલ ચટક રંગનું થાય છે. આપણા ટીપાની માફક તેની જોડેનું બધું લોહી પણ એવી જ રીતે પોતાનો કચરો વાયુ પોટાને આપી પોતે પ્રાણવાયુ લઈને લાલ રંગનું સ્વચ્છ બની જાય છે. ગંદા લોહીની કેશાવહિનીની પાસે જ ચોકખા લોહીની કેશવાહીની હોય છે. તેમાં બધું ચોકખું થયેલું લોહી હવે જાય છે.

કેશવાહિનીઓ જરા દૂર જઈને એકઠી થતી થતી છેવટે એક મોટી ચોકખા લોહીની શિરા જ બની જાય છે. આ શિરા ડાબા હૃદયના ઉપલો ખાનામાં ચોકખું લોહી ઠાલવે છે. ત્યાંથી લોહી ધકકેલાઈને ડાબા નીચલા ખાનામાં જાય છે. અને ત્યાંથી એક મોટી ધમનીમાં જાય છે. આ ધમનીને આપણે ધોરી નસ કહીએ. છીએ ધોરી નસમાંથી નાના નાના ફાંટા આખા શરીરના ખુણે ખુણામાં ચોકખું લોહી પૂરૂં પાડવા જાય છે.

આ ફાંટા ધીમે ધીમે ઝીણા થતાં થતાં છેવટે કેશવાહિની જેવા જ થઇ જાય છે. કેશવાહિની શરીરના બધા ભાગોને ચોકખું લોહી આપે છે. અને તેના બદલામાં અવયવો તેને કચરો આપે છે. કચરાને લીધે ધીમે ધીમે કેશવાહિનીનું લોહી ભૂરાશ પડતા રંગનું થતું જાય છે. અને ગંદા લોહીની ત્રણચાર કેશવાહિની ભેગી થઈને એક નાની શિરા બને છે. પછી ત્રણચાર નાની શિરા ભેગી થઇને એક મોટી શિરા બને છે. એવી રીતે આખા શરીરની બધી મોટી શિરાઓ છેવટે એકઠી થઇને એક બહુ જ મોટી શિરા બને છે. આપણું લોહીનું ટીપું હવે ગંદું થએલું છે. અને કેશવાહિનીમાંથી નાની શિરામાં અને નાનીમાંથી મોટી શિરામાં એમ કરતાં કરતાં છેવટે સૌથી મોટી શિરામાં આવે છે. ત્યાંથી બધા ગંદા લોહીની સાથે જમણા હૃદયના ઉપલા ખાનામાં તે જાય છે.

શરૂઆતમાં પણ જમણા ઉપલા ખાનામાં તે ગએલું તે તો તમને યાદ હશે. ત્યાંથી ફરતું ફરતું, બદલાતું બદલાતું, છેવટે ચક્કર ફરીને પાછું ત્યાંને ત્યાં જ આવ્યું. આ પ્રમાણે તો કેટલાંએ ચક્કરો ફર્યા જ કરે છે. શરીરનું બધું લોહી પણ તેની માફક જ ફર્યા કરે છે. લોહી આવી રીતે ફરે છે. તે ક્રિયાને 'લોહીનું ભ્રમણ,' કે લોહીનું અભિસરણ કહે છે.

લોહીના ભ્રમણમાં મુખ્ય કામ હૃદયને પડે છે. કારણકે તે ફૂલે અને સંકોચાય ત્યારે જ લોહી ધકેલાય. જમણાં અને ડાબાં ઉપલાં ખાનાં સાથે સાથે સંકોચાય છે. જે વખતે ઉપલાં ખાનાં સંકોચાય તે વખતે નીચલાં ફૂલે અને નીચલાં સંકોચાય ત્યારે ઉપલાં ફૂલે, એવી રીતે હૃદય કામ કરે છે. એક પળ પણ હૃદય અટકતું નથી. માણસ ઉંઘે કે બેભાન થાય ત્યારે પણ હૃદય તો પોતાનું કામ કરે જ જાય છે. માણસ મરી જાય ત્યારે જ તેનું હૃદય કામ કરતું અટકે.

દાકતરને તમે નાડ તપાસતા જોયા છે? પોતાનો એક હાથ ધીમેથી આપણા હાથના કાંડા ઉપર મૂકીને બીજા હાથમાં ઘડીઆળ રાખીને કાંઈ ગણે છે. એ શું ગણે છે તે ખબર છે? એમ ગણે છે કે એક મિનીટમાં કેટલા ધબકારા થાય છે. છાતી ઉપર હાથ મૂકી જોઇએ તો પણ ધબકારા સંભળાય, પરંતુ કાંડા આગળ સૌથી સારી રીતે અને સ્પષ્ટ સંભળાય છે. એક મિનીટમાં આશરે ૮૦થી ૮૫ વાર હૃદય ધબકારા કરે છે. જેટલીવાર હૃદય ધબકે તેટલીવાર લોહીને ધક્કા લાગે. તેથી લોહીની નસોમાં પણ દર નિનિટના ૮૦થી ૮૫ ધબકારા સંભળાય. કાંડા આગળની નસ ઉપર ધીમેથી આંગળી મૂકીને ગણીશું તો દર મિનિટે એટલા જ ધબકારા સંભળાશે. એ ધબકારાને આપણે નાડી કે નાડ કહીએ છીએ, નાડ ઉપરથી માણસની તબીયત જાણી શકાય, કારણ કે તબીયત ઠીક ન હોય ત્યારે નાડ એક મિનિટમાં ૮૫ કરતાં બહુ વધારેવાર ધબકે અથવા ૮૦ કરતાં બહુ ઓછીવાર ધબકે.

કસરત કરતી વખતે આપણા સ્નાયુઓને જલદી લોહી જોઇએ. તેથી હૃદય જલદી ધબકે અને જલદી શરીરમાં લોહી ફરે. ઉંઘતી વખતે બહુ ધીમે ધીમે નાડી ધબકે.

ઘણીવાર આપણે માણસોને વાત કરતાં સાંભળીએ છીએ કે 'પેલો માણસ તો બહુ જ માંદો છે. એની નાડી પણ હાથમાં આવતી નથી.' એનો અર્થ એ કે એનું હૃદય એટલું ધીમેથી ધબકે છે કે નાડી સંભળાતી પણ નથી.

પ્રકરણ ૪.

શ્વાસોચ્છવાસ.

કોઇ ઉંઘતા માણસ તરફ થોડીવાર જોયા કરો. એની છાતી કેવી ઉંચી નીચી થાય છે ! જાણે કે કોઇ ગીતનો તાલ દેતી હોય એમ નિયમસર ઉંચી નીચી થાય છે. છાતી ઉંચી જાય છે તે વખતે એ માણસ શ્વાસ અંદર લે છે. અને નીચી જાય છે ત્યારે ઉચ્છવાસ બહાર કાહાડે છે. માણસ જન્મે છે ત્યારથી મરતાં લગી તે શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા કર્યા જ કરે છે. શ્વાસ લેતી વખતે માણસ ચોકખી હવા નાકમાં લે છે. ઉચ્છવાસ વખતે ગંદી હવા બહાર કહાડે છે.

ચોકખી હવા આપણે શું કામ લઈએ છીએ ? આપણે ગયા પ્રકરણમાં જોયું હતું કે ચોખી હવા આપણા અસ્વચ્છ લોહી સાથે ભળે છે ત્યારે લોહી સ્વચ્છ થાય છે. સ્વચ્છ લોહી આપણા શરીરના અવયવને જોઇએ. સ્વચ્છ લોહી ન હોય તો પાચનના અવયવો પોતાનું કામ બરોબર ન કરે. આપણો ખોરાક પચે નહિ; વળી સ્વચ્છ લોહી વગર મગજ પોતાનું કામ બરાબર ન કરી શકે, અને આપણે બરાબર વિચાર ન કરી શકીએ, બુદ્ધિ ન ચલાવી શકીએ, તેમ જ આપણી ઇંદ્રિયોનું કાંઇ પણ કામ કરી ન શકીએ. ચોકખા લોહી વગર હાથપગના સ્નાયુઓ પોતાનું કામ બરાબર ન કરે અને આપણે હાલી ચાલી ન શકીએ. માટે ચોકખું લોહી તો આપણને જોઇએ જ.

મેલું લોહી ચોકખી હવા સાથે ભળીને ચોકખું કેવી રીતે થાય છે તે પણ ગયા પ્રકરણમાં આપણે જોએલું. ફેફસાં પોતાનું કામ કેવી રીતે કરે છે તે આપણે જરા જોઇએ. છાતી અને પેટની વચ્ચે સ્નાયુઓનો એક પાતળો પડદો છે. આ પડદો શ્વાસ લેવા વખતે સંકોચાઇને પેટ તરફ જાય છે. તેને લીધે છાતી પહોળી થાય છે તે જ વખતે નાક વાટે આપણે હવા અંદર લઇએ છીએ. હવા નાકમાંથી શ્વાસનળીમાં થઈને ફેફસાંમાં જાય છે. છાતીની બખોલ મોટી થએલી હોય છે એટલે ફેફસાંને પણ જેટલું ફૂલવું હોય તેટલું ફૂલવાનું બની શકે છે. હવાથી ભરેલાં ફેફસાંને જગા જરા વધારે જોઇએ તે મળી શકે છે.

વાયુપોટામાંની ચોકખી હવા લોહી લઇ લે અને તે ચોકખું થાય છે. બદલામાં લોહી પોતાની અંદરનો કચરો (કાર્બન ડાયોકસાઇડ) વાયુપોટાને આપે છે. વાયુપોટા કાર્બન ડાયોકસાઇડથી ભરાઈ જાય છે તે જ વખતે છાતી અને પેટ વચ્ચેનો પેલો સ્નાયુનો પડદો ફૂલીને છાતી તરફ પાસે આવે છે. આથી છાતીની બખોલ નાની થાય છે અને તેને લીધે ફેફસાંને સંકોચાવું પડે છે. ફેફસાં સંકોચાય છે તેથી તેનામાંથી કાર્બન ડાયોકસાઇડ ખાલી થઇ જાય છે, અને તે શ્વાસ નળીમાં થઈને નાકમાંથી બહાર આવે છે. કાર્બનડાયોકસાઇડ બહાર નીકળે તે ક્રિયાને આપણે ઉચ્છવાસ કહીએ છીએ. આ પ્રમાણે શ્વાસોચ્છવાસ ક્રિયા જિંદગીભર ચાલ્યાં તેનામાંથી કાર્બન ડાયોકસાઈડ ખાલી થઇ જાય છે, અને શ્વાસ નળીમાં થઈ ને નાકમાંથી બહાર આવે છે, કાર્બન ડાયોકસાઈડ બહાર નીકળે તે ક્રિયાને આપણે ઉચ્છવાસ કહીએ છીએ. આ પ્રમાણે શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા જિંદગીભર ચાલ્યાં કરે છે. એક મિનિટમાં ૧૫ કે ૨૦ વાર આપણે શ્વાસ લઈને ઉચ્છવાસ બહાર કહાડીએ છીએ. એક ઓરડામાં બહુ માણસો ભરાયાં હોય તો દરેક માણસ ઓરડામાંની સારી હવા

શ્વાસમાં લઇ લે છે અને ઝેરી હવા ઉચ્છવાસ વાટે બહાર કાહાડે છે. તેથી એ ઓરડાની હવા ધીમે ધીમે બગડે છે. તે માટે એક ઓરડામાં બહુ માણુસોએ સાથે ભરાવું નહિ. સિનેમા, નાટક, ભાષણ, વગેરે જગાની હવા ખરાબ કહેવાય.

જે ઓરડામાં સામસામી બારી ખુલ્લી રાખેલી હોય તે ઓરડો સારો ગણાય, કેમકે ચોકખી હવા એક બાજુથી આવીને આખા ઓરડામાં ફેલાઈ અને સામી બહાર નીકળી જાય, એટલે હવા અંદર ભરાઈ ન રહે અને અસ્વચ્છ થવા ન પામે. તેમાં આખો દિવસ તાજી હવા આવજા કરે. ભીનો પવન આવતો હોય કે ઉનાળાની લૂ વાતી હોય ત્યારે પણ પવનની દિશામાં ન હોય તેવી બારી ખુલ્લી હોય અથવા ભીંતમાં છેક ઉંચે મોટાં જાળીઆં હોય તો ઓરડો સારો ગણાય.



પ્રકરણ ૫.

શરીરમાંના નકામા પદાર્થો.

એંજીનમાં કોલસા બળવાથી રાખ પડે છે. કારણ કે રાખ નકામી છે. તે વખતો વખત એંજીનમાંથી બહાર કાઢવી પડે છે. કારણ કે એંજીનમાં તેનું કાંઈ કામ નથી હોતું. એંજીનમાંથી તેને કાઢી ન નાખીએ તો કોલસાની જગા તે રોકે અને એંજીનનું સંચાકામ બરોબર ચાલે નહિ. સામાન્ય સઘડીમાં પણ રાખ કાઢી નાખવી પડે છે.

શરીરને ટકાવવાને માટે ખોરાક ખાવો પડે છે, શ્વાસ લેવો પડે છે, તથા પાણી પીવું પડે છે. શરીરમાં પણ કાર્ય કરતાં કરતાં નકામા કે વધારાના પદાર્થો નીકળે છે. તે વખતો વખત શરીરમાંથી બહાર કાઢવા પડે છે. શરીરમાં તેનું કંઇ કામ નથી હોતું. શરીરમાંથી તેને કાઢી ન નાખીએ તો બધા અવયવોનું કામ બરાબર ન ચાલે. શરીરનો કચરો અંદરને અંદર જ રહે તો આપણે માંદાં પડીએ.

શરીરમાંથી ચાર રૂપમાં નકામા પદાર્થો બહાર નીકળે છે. એક તો નાકમાંથી ઉચ્છ્વાસ રૂપે, બીજું મોટા આંતરડામાંથી મળ રૂપે, ત્રીજું મૂત્રાશયમાંથી મૂત્ર રૂપે અને ચોથું ચામડી પરથી પરસેવા રૂપે.

આપણે ગયા જ પ્રકરણમાં ઉચ્છ્વાસ વિષે વાંચ્યું હતું. આપણા શરીરના અવયવોમાં ખુણે ખુણા આગળ લોહીની નસો હોય છે. તે નસો અવયવોને ચોકખું ઑક્સિજનવાળું લોહી પૂરું પાડે છે. અને તેના બદલામાં અવયવો પોતાની અંદરનો ઝેરી કચરો (કાર્બન ડાયોકસાઈડ) લોહીની નસને આપી દે છે.

ઑક્સિજન તો જિંદગી ટકાવનાર વાયુ છે. અને કાર્બન ડાયોક્સાઈડ તો જિંદગીને નુકશાન કર્તા છે, માટે ગમે તે રીતે એ વાયુ તો શરીરમાં ઉત્પન થાય કે જલદી બહાર નીકળવો જોઇએ. આ માટે જ અવયવો પોતાની અંદર ઉત્પન્ન થયેલો કાર્બન ડાયોક્સાઈડ લોહીની નસને આપી દે છે. અને એ ગંદું લોહી હૃદયના જમણા ભાગમાં થઈને પછી ફેફસાની કેશવાહિનીમાં જાય છે. ફેફસામાં અસંખ્ય વાયુ પોટા છે. તે દરેકની આસપાસ કેશવાહિનીઓ ફેલાયલી છે. કેશવાહિનીઓ વાયુ પોટામાંથી ઑક્સિજન લઈ લે છે. અને વાયુ પોટાને કાર્બન ડાયોકસાઇડ આપે છે. વાયુ પોટામાંથી કાર્બન ડાયોકસાઇડ નળીઓમાં થઇને શ્વાસનળીમાં આવે છે ને ત્યાંથી નાકમાં થઈને બહાર આવે છે. આ રીતે નકામો કચરો ઉચ્છવાસ દ્વારા બહાર આવ્યો. ઉચ્છવાસમાં કાર્બન ડાયોકસાઈડ સાથે થોડી પાણીની વરાળ પણ હોય છે. શરીર સ્વચ્છ થવાની આ ક્રિયા સતત ચાલુ રહે છે.

નાક તે જ ઉચ્છવાસનો અવયવ છે. ઘણાં માણસો મ્હોડું ઉઘાડું રાખીને તેમાંથી શ્વાસ લે છે, ને મૂકે છે. એ બહુ ખોટી રીત છે. શ્વાસોચ્છવાસનું કામ બરોબર ચાલે તે વાસ્તે નાક સ્વચ્છ રાખવું જોઈએ. અને ફેફસાં નિરોગી રાખવાં, ફેફસાં નિરોગી રાખવા માટે ખુલ્લી હવામાં ઉંડો શ્વાસોચ્છવાસ લેવો, મૂકવો. ફેફસાંને શરદી ન લાગે તે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. ભીનાં કપડાં પહેરી રાખીએ, તો ફેફસાંને શરદી થાય. કોઈ બાળક મોં ખુલ્લું રાખી ઉંઘતું હોય તો તેને દાક્તર પાસે તપાસાવવું નાકમાં કાંઇ અડચણ હોવાની એ નિશાની છે, અને તેથી આગળ જતાં નુકશાન થાય છે.

આપણે જે ખોરાક ખાઇએ છીએ તેમાંથી જે ભાગ પચી શકતો નથી તે ભાગ નકામો કચરો જ કહેવાય. કારણ કે તેનો શરીરમાં કંઈ જ ઉપયોગ નથી. એ કચરો મોટા આંતરડામાંથી મળરૂપે બહાર નીકળી જાય છે. એ આપણે બીજા પ્રકરણમાં વાંચ્યું હતું.

શરીર સ્હેજ પણ બગડે અને આપણે દાક્તર પાસે જઈએ તો દાકતર પહેલોજ સવાલ પૂછે છે કે તમારૂં પેટ સાફ છે ? આ ઉપરથી તમને ખબર પડશે કે પેટ સાફ રાખવાની કેટલી જરૂર છે. ઘણા ખરા વ્યાધિનું મૂળ કારણ પેટનો બગાડ હોય છે. પેટ સાફ હોય તો ઘણું ખરૂં તંદુરસ્ત રહે છે. આટલા માટે દરેક જણે યાદ રાખવું કે ૨૪ કલાકમાં ઓછામાં ઓછું એક વારતો સાફ પેટ આવવું જોઈએ. જો ન આવતું ન હોય તો કંઇ ઈલાજ કરવો. દાકતરની દવા દરેક વખતે કરવા કરતાં ઘરગથ્થુ કંઈ ઈલાજ હોય તો સસ્તો ને સારો પડે. રાત્રે સૂતી વખતે એકાદ ચમચી કાચી મેથી ચાવી જઈએ તો સારૂં પેટ આવે. એમ કહે છે કે દરરોજ પરોઢીઆમાં ચાર કે પાંચ વાગે મોટું પવાલું ભરીને થંડુ પાણી પીવાની ટેવ રાખી હોય તો પેટ સારૂં રહે.

અઠવાડિયામાં એકાદવાર ઉપવાસ કરીને પેટ હલકું રાખવું. ઘણા લોકો તો ઉપવાસ કરે તો દિવસે શિંઓડાના લોટનો શીરો, રાજગરાના લોટની પૂરી, અથવા તો પેંડા, કંદમૂળ વગેરે ખાય છે. આ કંઈ ઉપવાસ કર્યો ન કહેવાય. એનાથી પેટ હલકું ન રહે. એવો ઉપવાસ તે આરોગ્યની નજરે ઉપવાસ નથી.

ત્રીજો કચરો મૂત્રાશય વાટે નીકળે છે. આપણી છાતીમાં ૨૪ પાંસળીઓ છે. એમ આગળ કહ્યું છે. એ પાંસળીઓમાંથી જે સૌથી નીચલી પાંસળીની જોડ છે, તેની નજીક ડાબીને જમણી બાજુએ બે નાના અવયવ છે. આ અવયવનાં નામ મૂત્રપિંડ છે. તેમનો આકાર ચોખાના દાણા જેવો છે. અને તેનો રંગ ઘેરો કત્થઈ છે. શરીરનું કેટલુંક અસ્વચ્છ લોહી આ મૂત્રપિંડમાં આવે છે. મૂત્રપિંડનું કાર્ય એ છે કે એ અસ્વચ્છ લોહીમાંથી કચરો શોષી લેવો. આ શોષેલો કચરો પાણી જેવો જ દેખાય છે. પણ સહેજ પીળાશ પડતા રંગનો હોય છે. મૂત્રપિંડમાંથી એ ટીપે ટીપે એક નળીમાં થઈને પેટની નીચેના મૂત્રા-

શય નામના અવયવમાં જાય છે. મૂત્રાસય થેાડીવારે એ પ્રવાહી કચરાથી ભરાઈ જાય છે ત્યારે સંકેાચાય છે. એટલે તેમાંથી બધેા પ્રવાહી બહાર જાય છે. આ પ્રવાહી કચરાને આપણે મૂત્ર કહીએ છીએ. એ રીતે જો નિયમિત કચરેા બહાર ન નીકળે તેા ઝેરી પદાર્થ શરીરને ઈજા કરે છે.

પેટ સાફ હેાય તેા મૂત્રપિંડ અને મૂત્રાશય પણ બરેાબર કામ કરે છે. સ્વચ્છ પાણી પીવાથી મૂત્રાશય સ્વચ્છ રહે છે.

શરીરનેા બગાડ પરસેવા મારફત પણ બહાર આવે છે. શરીરની ચામડી ઉપર છિદ્ર તેા તમે જોયાં હશે. એમાં થઈને પરસેવેા તેા બહાર નીકળે છે. ચામડીનાં ત્રણ પડ હેાય છે. લેાહીમાંનેા કચરેા એ કેાથળીએા પેાતાની અંદર શેાષી લે છે. આ કચરેા પણ પાણી જેવેા જ દેખાઈ તેા હેાય છે. એને આપણે પરસેવેા કહીએ છીએ. પરસેવાની કેાથળીમાં પરસેવેા એકઠેા થાય છે. ત્યાંથા થેાડી થેાડી વારે ઝીણી નળી વાટે ચામડી પરનાં છિદ્રો સુધી આવે છે. છિદ્રો અગાડીની બહારની હવા આ પરસેવાની વરાળ કરી દે છે. કેાઇ વાર આપણે બહુ દેાડીએ, કે મહેનત કરીએ ત્યારે આપણને પરસેવાનાં ટીપાં બાઝે છે. બહુ જ પરસેવેા થાય તેા પછી તેની જલદી વરાળ થઇ શકતી નથી, તેથી આટલા વધારાના પરસેવાનાં ટીપાં બાઝી જાય છે.

પરસેવા મારફત લેાહીમાંનેા કચરેા બરેાબર નીકળી જાય તેટલા માટે આપણે ખૂબ ચેાળીને ન્હાવું જોઈએ. ન્હાઈએ તેા ચામડી ઉપરનાં છિદ્રો સાફ થાય. અને તેમાંથી પરસેવેા વગર હરકતે નીકળી જાય. જો આપણે ચેાળીને ન ન્હાઇએ તેા શરીરનેા મેલ ચામડી ઉપર જ રહે અને તેનાથી છિદ્રો પૂરાઇ જાય, તેા પછી પરસેવેા બહાર કેવી રીતે આવે? અને પરસેવેા શરીરમાંને શરીરમાં જ રહે તેા લેાહીનેા બધેા કચરેા શરીરમાં જ રહે અને આપણે માંદાં પડીએ.

પ્રકરણ ૬.

શરીરનો રાજા.

ગામનો રાજા ઉંચા મહેલમાં રહે અને બધા લોકો પર હુકમ બજાવે. આપણા શરીરનો પણ એવો એક રાજા છે. તે પણ ઉંચા મહેલમાં રહે છે. અને શરીરના બધા ભાગ પર હુકમ બજાવે છે. એ રાજાનું નામ 'મગજ' છે. આપણા માથામાં એ રહે છે. માથાનાં આઠ હાડકાં છે, એ તો આપણે આગળ વાંચ્યું છે. લગભગ લંબ-ગોળ આકારનો એક દાબડો હોય એવી રીતે તે ગોઠવાયલાં છે અને એકમેક સાથે મજબુત રીતે જોડાયલાં છે. એ દાબડાને આપણે ખોપરી કહીએ છીએ. ખોપરીની અંદર મગજ હોય છે. મગજ રંગે રાખોડી રંગનું હોય છે. તે બહુ જ નાજુક હોય છે. તેટલા માટે જ તેને ખોપરીમાં રાખેલું છે. મગજના ઉપર ખોપરી ના હોય તો માથામાં કંઈ પણ વાગે તેની ઈજા મગજને થાય; અને મગજને જરા પણ ઈજા થાય, તો માણસ બેભાન થઇ જાય, કે ગાંડું થઈ જાય. માટે મગજને બહુ સંભાળવું પડે છે. મોટું કપડું હોય અને કોઈ નાના દાબડામાં આપણે એને મૂકવું હોય તો ગડી કરીને કે ડુચો કરીને મૂકીએ તો જ માય. તેવી રીતે મગજ પણ માથા કરતાં બહુ મોટું છે તેથી ખોપરીમાં તે માઇ જાય તેટલા માટે તેની ગડી જેવું થઇ ગએલું છે. દરેક માણસના મગજમાં કંઇ સરખી ગડી હોતી નથી. કોઈનામાં બહુ હોય છે ને કોઇનામાં થોડી હોય છે. જે

માણુસ બહુ હોંશીયાર હોય તેના મગજમાં વધારે ગડી હોય છે; અને જરા ઓછી અક્કલનું માણુસ હોય તેના મગજમાં ઓછી ગડી હોય. આપણુને કોઈ પૂછે કે તમે સાંભળોછો શાનાથી ? સુંઘો છો શાનાથી ? જુઓ છો શાનાથી ? તો આપણે કહીશું કે કાનથી, નાકથી અને આંખથી. એ વાત તો ખરી પણ આપણે ઉંઘતાં હોઇએ ત્યારે આપણા ઓરડામાં કોઇ કંઈ વાતચીત કરે તો પણ આપણે સાંભળતાં નથી; આપણી પાસે ફૂલનો ઢગલો મૂકી જાય તોએ આપણુને વાસ નથી આવતી. અને આપણુથી કંઇ દેખાતુંએ નથી. આનું કારણ શું એમ આપણુને કોઇ પૂછે તો આપણે કહીશું કે આપણે ઉંઘતાં હોઈએ છીએ, ત્યારે આપણુને ભાન નથી હોતું તે કારણ. આપણા ઓરડામાં કોઈ ફરે છે, બોલે છે, ફૂલનો ઢગ મૂકી ગયું વગેરે ભાન આપણુને મગજવડે થાય છે.

નિશાળમાં કોઇ છોકરીને કવિતા જલદી યાદ રહી જાય છે. ત્યારે શિક્ષક એમ કહે છે કે એની યાદશક્તિ સારી છે. કોઇને ગણિતના દાખલા સારા આવડે કે પાઠ જલદી સમજાય ત્યારે શિક્ષક કહેશે કે એની બુદ્ધિ બહુ સારી છે. યાદશકિત અને બુદ્ધિ કે સમજણુ એ બધાનું સ્થાન મગજ છે.

સુંઘવાની, જોવાની, સાંભળવાની, સ્વાદની, સ્પર્શની સમજણુ તેમ જ વિચારશતિક કે અક્કલ, દયાની, ક્રોધની, શોક, હસવાની વગેરે દરેક જાતની લાગણી તેમ જ બોલવાની, ચાલવાની, ગાવાની, બેસવાની, ખાવાની, વગેરે દરેક જાતની ઇચ્છા એ બધાનું સ્થાન મગજ છે. માટે તે શરીરનો રાજા કહેવાય. કારણુ કે બીજા બધા અવયવો પોતપોતાનું કાર્ય કરે છે ખરા પણુ તે કાર્ય કરવાની મરજી તો મગજને જ થાય છે. અને મગજને મરજી ન થાય તેવું કાર્ય શરીરમાં થઈ શકતું જ નથી. આપણુને નાની સરખી સોય વાગે અને આપણુાથી ચીસ પડાઇ જાય, તે પણુ મગજની જ મરજીથી. નજીવામાં

નજીવું કામ પણ મગજની મદદ વડે જ થાય છે, એ આપણે હવે પછી જોઈશું. મગજની નીચે એટલે આપણી ગરદનની સહેજ ઉપર મગજનો એક નાનો ભાગ છે એનું નામ 'નાનું મગજ' છે. મોટા મગજની માફક તે પણ રાખોડી રંગનો નાજુક પોચો ગડી ગડીવાળો અવયવ છે. આ અવયવ આપણા શરીરના બધા સ્નાયુઓની હીલચાલ પર કાબુ રાખે છે. આપણે ટટાર ઉભા રહી શકીએ છીએ, તે આ અવયવને લીધે. આ અવયવને જો ઇજા થાય તો આપણે પડી જઇએ.

નાના મગજને એક પૂંછડી છે. તે વાંસાની વચોવચ કરોડનાં હાડકાંઓના રક્ષણ નીચે ગોઠવાએલી છે. એનું નામ કરોડરજ્જુ. એ પણ મોટા અને નાના મગજના જેવા પોચા નાજુક તત્ત્વની બનેલી છે, અને શરીરમાં બહુ ઉપયોગી અવયવ છે.

નાના મગજમાં જ્યાં આગળથી પૂંછડી કે કરોડરજ્જુ શરૂ થાય છે, તે ભાગ મજ્જાતંતુ કહેવાય છે. ફેફસાં તેમ જ હૃદયની ક્રિયા બધી તેના કાબુમાં છે. એટલે જો મજ્જાતંતુને ઇજા થાય તો માણસ તત્ક્ષણ મરી જાય.

હવે મગજ, નાનું મગજ, મજ્જાતંતુ તથા કરોડરજ્જુ એ બધાં પોતપોતાનું કાર્ય કેવી રીતે કરે છે તે જોઈએ. એ બધા અવયવ એક જ તરેહના પદાર્થના બનેલા છે. તેમનો રંગ રાખોડી પડતો સફેદ છે. તેઓ નાજુક, પોચા અને બહુ જ ઉપયોગી અવયવ છે તેથી તેઓ હાડકાંના રક્ષણ નીચે મૂકાએલાં છે. શરીરની બધી જ ક્રિયા તેમના વડે થાય છે.

આપણે ઉપર એકવાર કહ્યું કે મગજ શરીરનો રાજા છે એ ઉપમા સારી છે. કારણ કે આખા ગામમાં બધે શું ચાલી રહ્યું છે તેની ખબર રાજા પોતાના મહેલમાં બેઠેબેઠે મેળવી લે છે. નાની નાની પદવીના ચાકરો, નાના અમલદારો, મોટા અમલદારો, પ્રધાન વગેરે રાજ્યની બધી માહિતી રાજાને પૂરી પાડે છે. રાજા પણ

પોતાનો હુકમ પ્રધાન મારફત, પ્રધાન અમલદારો મારફત અને અમલદારો ચાકર મારફત રૈયતને જણાવે છે. તે જ પ્રમાણે મગજ, નાનું મગજ, મજ્જાતંતુ, કરોડરજ્જુ વગેરે વર્તે છે. રાજા જેવું મગજ પોતાની મરજી નાના મગજને જણાવે છે. નાનું મગજ તે જાણે કે દીવાન પોતાના હાથ નીચેના મોટા અમલદારને હુકમ કરે છે. મજ્જાતંતુ તે જાણે મોટો અમલદાર. મજ્જાતંતુમાંથી સંદેશો કરોડરજ્જુમાં જાય છે. કરોડરજ્જુ જાણે નાની પદવીનો અમલદાર, હવે માત્ર ચાકરો જ રહ્યા. શરીરમાં તે પણ છે. કરોડરજ્જુ લાંબી દોરી જેવું છે તે તો કહ્યું છે. તેની લંબાઈમાંથી સરખે અંતરે જમણી અને ડાબી બાજુએ એના ફાંટા નીકળે છે. આ ઝીણી ઝીણી દોરી જેવા ફાંટા શરીરના ખુણે ખુણામાં હોય છે. નખ, વાળ અને દાંત એ સિવાય શરીરના એકેકેએક ભાગમાં આ ઝીણા તાંતણા હોય છે. એ તાંતણાનું નામ જ્ઞાનતંતુ છે, અને તેમનું કામ મગજના સંદેશા શરીરના બધા ભાગોને પહોચાડવાનું અને શરીરના ભાગોમાંથી મગજ તરફ સંદેશા લઇ જવાનું છે. મગજના સંદેશા અવયવો પાસે લઈ જનારા તાંતણાને બહિર્વાહી જ્ઞાનતંતુ કહે છે અને અવયવના સંદેશા મગજને પહોંચાડનાર તાંતણા તે આંતર્વાહી જ્ઞાનતંતુ કહેવાય છે.

તમારે એક ગામથી બીજે ગામ કંઈ ખબર પહોંચાડવી હોય તો તમે ટપાલમાં કાગળ નાખો છો, તો બીજે દિવસે ખબર પહોંચી જાય છે. પણ જો બહુ જરૂરનું અને ઉતાવળનું કામ હોય તો તાર કરો છો. તો તો તરત જ સામા માણસને ખબર મળી જાય છે. તારનો સંદેશો તારનાં દોરડામાં થઇ ને એક ગામથી બીજે ગામ જાય છે. જ્ઞાનતંતુવડે મગજમાંથી પણ તારનાં દોરડાંની માફક જ સંદેશો પસાર થાય છે. જ્ઞાનતંતુ મગજમાંથી શરીરના અવયવ તરફ અને અવયવથી મગજ સુધી દોડાદોડી નથી કરતા. એ કાંઈ ચીઠીવાળા

પટાવાળા જેવા નથી. એ તો તારનાં દોરડાંની માફક પોતાની જગાએ જ સ્થિર રહે છે. પાણીના નળમાં જેમ પાણી વહે, વીજળીના તારમાં જેમ વીજળી વહે તેવી જ રીતે જ્ઞાનતંતુમાં સંદેશાની લહેર વહે છે.

સંદેશા લઇ જવા લાવવાનું કામ કેવી રીતે થાય છે તે જાણવા જેવું છે. ધારો કે તમારી સામે કોઇએ થાળીમાં મીઠાઈ લાવીને મૂકી. તરત જ આંખના આંતર્વાહી જ્ઞાનતંતુ માંથી સંદેશો વહે છે કે 'સામે થાળીમાં મીઠાઇ છે,' આ સંદેશો મગજમાં જાય છે, એટલે આપણાથી મીઠાઇ દેખાય છે. તે પછી તરત મગજ હુકમ કહાડે છે કે 'હાથના સ્નાયુઓ એવી રીતે લાંબા થાઓ કે હાથ મીઠાઇ ઉપર પડે.' આ સંદેશો નાના મગજમાં થઇને મજ્જાતંતુમાં જાય છે. ત્યાંથી કેટલાક બહિર્વાહી જ્ઞાનતંતુ હાથ તરફ ફેલાયલા છે તેમાં સંદેશો વહે છે અને સ્નાયુઓને પહોંચે છે. જેથી સ્નાયુઓ મગજના હુકમ પ્રમાણે વર્તે છે. એટલે હાથ મીઠાઇ ઉપર જાય છે. તે જ વખતે મગજમાંથી બીજો સંદેશો જાય છે કે 'હાથના અને આંગળાના સ્નાયુઓ એવી રીતે લાંબા ટુંકા થાઓ કે મીઠાઇ ઉંચકાય અને પછી હાથ મ્હોં આગળ આવે.' હાથ અને આંગળાંના સ્નાયુઓ તે હુકમ પ્રમાણે વર્તે છે, એટલી વારમાં મગજ તરફથી જીભને સંદેશો જાય છે કે તેથી મીઠાઇને મ્હોમાં આમથી તેમ હલાવવી. દાંતને સંદેશો જાય છે કે તેણે ચાવવી અને થૂંકની કોથળીને સંદેશો જાય છે કે થૂંક તેનો લીસ્સો કોળીયો ગળે ઉતારે છે. જઠરમાં, આંતરડામાં વગેરે ઠેકાણે પચે છે, તેનું લોહી બને છે. બધું જ મગજના કહેવા પ્રમાણે થાય છે.

હવે આપણે બીજો એક દાખલો લઇએ. ધારો કે તમારી આંગળી ઉપર સોય ભોંકાઇ ગઈ. તે જ ક્ષણે આંગળીના આંતર્વાહી જ્ઞાનતંતુમાંથી સંદેશો જાય છે કે 'સોય ભોંકાઇ' આ સંદેશો કરોડ

રજ્જુમાંથી મજ્જાતંતુમાં, ત્યાંથી નાના મગજમાં, અને ત્યાંથી મ્હોટા મગજમાં પહોંચે છે. મગજમાંથી તરત હુકમ નીકળે છે કે ' આંગળી સોય પાસેથી ખસી જાય ' તે સંદેશો નાના મગજમાંથી મજ્જાતંતુમાં, ત્યાંથી કરોડ રજ્જામાં અને ત્યાંથી બહિર્વાહી જ્ઞાનતંતુમાં થઇ ને હાથમાં જાય છે. તેથી આપણે હાથ ખસેડી લઇએ છીએ. સાથે સાથે મગજ એક સંદેશો ગળાને પહોંચાડે છે કે ' ચીસપાડ. ' અને બીજો સંદેશો આંખને મોકલે છે કે ' આંસુ પાડ ' જેથી આપણે તે પ્રમાણે કરીએ છીએ. પરન્તુ આ બધા સંદેશાની આવજા એક ક્ષણમાં જ થાય છે. તમે જાણો છો કે સોય ભોંકાય તે જ ક્ષણે તમારાથી હાથ ત્યાંથી ઉપાડી લેવાય છે, અને ચીસ પડાય છે. તમે કંઇ વિચાર કરવા બેસતાં નથી. પણ સંદેશો હાથમાંથી મગજમાં અને મગજમાંથી હાથમાં અને ગળામાં જાય છે ખરા જ. એ સંદેશા એટલી ઝડપથી જાય આવે છે કે આપણને એમ જ લાગે કે સોય વાગી અને ચીસ પડી એ બંને એક જ ક્ષણે થયું. આ સંદેશા એક સેકંડમાં સો ફીટ જેટલા જાય છે. આપણે પાંચ ફીટ ઉંચાં હોઇએ તો મગજમાંથી પગમાં અને પગમાંથી મગજમાં એમ વીસ વખત સંદેશા જા આવ કરે ત્યારે માત્ર એક સેકંડ થાય, એટલે કેટલી બધી ઝડપ કહેવાય !

દરેક કાર્ય માટે મગજ સંદેશો મોકલે છે, એ વાત ખરી. પરંતુ કેટલાંક કાર્ય એવાં થઇ ગયાં હોય છે કે એક વાર શરૂ થાય પછી સંચાની માફક સ્નાયુઓ કામ કરે જાય. દાખલા તરીકે. ચાલવાની ક્રિયા. ચાલવાનું શરૂ કરતી વખતે મગજ પગના સ્નાયુને હુકમ આપે કે 'આવી રીતે લાંબાટુંકા થાઓ !' અને સ્નાયુઓ તે પ્રમાણે વર્તે. જેથી ચાલવાની ક્રિયા થાય. પણ એક વાર ચાલવા માંડયું પછી ધારો કે બેત્રણ માઇલ ચાલવાનું હોય તો કાંઇ પગલે પગલે મગજ સંદેશા નથી મોકલતું. એક વાર સ્નાયુઓ કામ કરવા

માંડે પછી એની મેળે તે પ્રમાણે કર્યા કરે. પછી વચમાં જો તમારે લાંબાં પગલાં લેવાં હોય કે દોડવું હોય કે ઉભાં રહેવું હોય તો પાછો મગજનો સંદેશો આવે ખરો. બાકી તો સંચાની માફક જ કાર્ય ચાલે. જુના વખતમાં ક્ષત્રિયો લડતા ત્યારે કોઇકોઇ માટે કહેવાય છે કે માથું કપાઇ ગયું તોએ ધડ લડયા કરતું હતું, તે બનવા જોગ છે. કારણ કે માથું કપાઇ જાય પણ તે પહેલાં માણસ ખૂબ જોસમાં લડતો હોય એટલે પગ એની મેળે ચાલ્યાં કરે અને હાથ પણ સહેજ વખત ફર્યા કરે.

આપણી આંખની પાંપણ હાલે છે, ફેફસાં શ્વાસ લે છે, હૃદય ધબકે છે, એ બધા સ્નાયુઓ લગભગ બધો વખત તો સંચાની માફક મગજના સંદેશા વગર કામ કરે છે. જો કે મગજનો કાબુ કાંઇ તેમના ઉપરથી તેથી ઓછો થતો નથી. વચ્ચે લાંબો શ્વાસ લેવો હોય કે હૃદય જલદી ધડકવાનું હોય કે સામેથી કોઇ મોટી ચીજને આવતી જોઇને પોપચાં મીચાઇ જવાનાં હોય ત્યારે મગજના સંદેશા વગર જરા પણ ન ચાલે. અત્યન્ત હોંશિઆર અને પ્રમાણિક માણસો પોતપોતાનું કાર્ય દરરોજ કેવું એક નિષ્ઠાથી કરે જાય છે ! તોએ રાજાનો દાબ કાંઇ તેઓ ઉપરથી જતો રહે છે ? રાજા જાણે છે કે આ માણસો મારા કહ્યા વગર પણ સારી રીતે કામ કરશે જ એટલે તેઓના ઉપર વિશ્વાસ રાખી બીજા અણસમજુ અને અપ્રમાણિક લોકો પોતાનું કાર્ય બરોબર કરે છે કે કેમ તે તરફ નજર રાખે છે. તેવી જ રીતે મગજ પણ એવા સારા અવયવોને પોતાનું કાર્ય કરવા દઈ, પોતાની જ્યાં વધારે જરૂર હોય ત્યાં લક્ષ રાખે છે.

બીજા બધા અવયવોની માફક મગજ, મજ્જાતંતુ, કરોડરજ્જુ તથા જ્ઞાનતંતુઓને પણ નિરોગી રાખવાં જોઇએ. મગજને સારી સ્થિતિમાં રાખવા માટે તેનો બહુ ઉપયોગ કરવો જોઇએ. વાંચવું

વિચારવું તથા સમજવું જોઈએ. ગણિત ગણવાથી મગજ બહુ તેજ થાય છે. મગજનો જો ઉપયોગ ન કરીએ તો તે બુઠું થઇ જાય છે, અને આપણે ક્રમઅકકલ બનીએ છીએ. માટે હંમેશ કાંઈ નવું શિખ્યા કરવું જોઇએ. પુષ્ટિકારક ખોરાક પણ ખાવો જોઇએ જેથી જોઈતાં તત્ત્વો લોહીમાં આવે અને સ્વચ્છ હવા શ્વાસમાં લેવી જેથી સ્વચ્છ લોહી મગજને મળે અને તે બરોબર કામ કરી શકે.

સ્નાયુઓને પૂરતી કસરત આપવાથી નાના મગજને સારી પેઠે કામ મળી રહે છે અને તે સારી હાલતમાં રહે છે.

સાંભળવાની, જોવાની, સુંઘવાની, સ્પર્શની તેમ જ સ્વાદની ક્રિયા તેમ જ બોલવા, ચાલવા, દોડવા, બેસવા વગેરે દરેક જાતની ક્રિયા અને હલનચલન ખૂબ કરવાથી તે તે ભાગનાં જ્ઞાનતન્તુ તેમ જ કરોડરજ્જુને ખૂબ કામ મળશે, અને તે નિરોગી રહેશે.

બહુ જ ગરમ પાણીએ ન્હાઇએ, પોચી અને સુંવાળી પથારીમાં સુઇએ, ખૂબ મસાલાવાળો ખોરાક ખાઇએ, શીઆળામાં હદપાર ગરમ અને ઉનાળામાં છેક જ ઝીણાં કપડાં પહેરીએ વગેરે એશઆરામથી આપણા જ્ઞાનતંતુ નબળા પડી જાય છે. વળી મોટા શહેરમાં વસીએ, આખી જિંદગી દોડધામ, ધમાલ, હોહા મોટર, ગાડી, ટ્રામ ટ્રેન વગેરેના ગડગડાટ સાંભળવાના, રાત્રે મોડે લગી વાંચવું, વગેરે અનિયમિત અને અકુદરતી જીવનથી પણ જ્ઞાનતંતુ નબળા પડી જાય છે. મગજને હદ ઉપરાંત કામ પડે અને આરામ બહુ થોડો મળે તો તેનાથી તેમ જ દારૂ વગેરે કેફી પીણાં તથા ઉજાગરાથી, આહાર વિહારના અસંયમ વગેરેથી પણ જ્ઞાનતંતુ નબળા પડી જાય છે.

જેના જ્ઞાનતંતુ જબરા, નિરોગી અને તેજ હોય તે માણસ જ જગતમાં જીતે છે.

પ્રકરણ ૭.

જ્ઞાનેન્દ્રિય.

આ પ્રકરણનું નામ બહુ ભારે છે. પણ જ્ઞાનેન્દ્રિય શબ્દનો અર્થ કાંઈ અઘરો નથી. જ્ઞાન અને ઇન્દ્રિય એ બે શબ્દો મળીને જ્ઞાનેન્દ્રિય શબ્દ બન્યો છે. ઇન્દ્રિયો એટલે શરીરના અવયવ-જે અવયવો વડે બ્હારની વસ્તુઓનું આપણને જ્ઞાન થાય તે અવયવો જ્ઞાનેન્દ્રિય કહેવાય છે. આપણી સામે કોઈ પણ ચીજ મૂકી હોય તો તેનો રંગ, ગન્ધ, સ્વાદ, અવાજ અને સ્પર્શ એ બધું આપણે જ્ઞાનેન્દ્રિયો વડે જ જાણી શકીએ છીએ. જો કોઇ વસ્તુનો રંગ કે ગન્ધ કે સ્વાદ કે અવાજ કે સ્પર્શ કંઇ જ આપણે જાણી ન શકીએ તો તે વસ્તુનું આપણને જ્ઞાન જ નથી એમ ગણાય. આપણી સામે મૂકેલી વસ્તુ વિષે બધું જાણીએ તેને જ્ઞાન કહેવાય છે.

સામેની વસ્તુ ઓળખવા માટે આપણને કુદરતે પાંચ ઇન્દ્રિયો આપેલી છે. જોવા માટે આંખ, સુંઘવા માટે નાક, ચાખવા માટે જીભ, સાંભળવા માટે કાન અને સ્પર્શ માટે ચામડી. આ પાંચે ઇન્દ્રિયને જ્ઞાનેન્દ્રિય કહી છે.

પહેલાં આપણે સુંઘવાની ઇન્દ્રિય વિષે વિચારીએ. નાકમાં જમણું અને ડાબું એમ બે નસ્કોરાં છે. નસ્કોરાંમાં અંદરની દીવાલમાં લોહીની

નસો તેમ જ જ્ઞાનતંતુઓ આવેલા છે. નસ્કોરાંનો આગળનો ભાગ શ્વાસ લેવા મૂકવામાં વપરાય છે. અને જ્ઞાનતંતુ તો ઊંડેથી અને ઉપરની બાજુએ છે. એટલે સુંઘવાની ક્રિયા ઊંડે થાય છે. સુગન્ધી ચીજ આપણે નાક અગાડી ધરીએ એટલે તેની સુગન્ધવાળી હવા નસ્કોરામાં દાખલ થાય. જરા ઊંડે જતાં, જ્ઞાનતંતુઓની સાથે એ હવા અથડાય એટલે જ્ઞાનતંતુ મગજને સંદેશો પહોંચાડે; તેથી આપણને સુગન્ધનું જ્ઞાન કે ભાન થાય. તદ્દન આછી સુગંધવાળી ચીજ હોય તો નાક અગાડી લાવતાં તેની ગન્ધ આપણને તરત આવતી નથી. કેમકે ગંધવાળી હવા એની મેળે ઊંડે સુધી જતી નથી. તેટલા માટે આપણે તેવી આછી ગંધવાળી ચીજ નાક અગાડી લાવી ને પછી શ્વાસ ઊંડો ખેંચીએ છીએ (સુંઘીએ છીએ) જેથી હવા જ્ઞાનતંતુમાં પહોંચે છે ત્યારે જ આપણને વાસ આવે છે.

આપણને શરદી થઇ હોય છે ત્યારે બરોબર ગંધ નથી આવતી તેનું કારણ શું ? શરદી વખતે નસ્કોરાંની અંદરની દીવાલ સુજી આવે છે. એટલે ગંધવાળી હવા નસ્કોરોમાં ઊંડે સુધી જતાં અટકે છે. તેથી જ્ઞાનતંતુઓને ગંધની ખબર જ પડતી નથી.

હવે આપણે સ્વાદની ઇન્દ્રિય એટલે જીભ વિષે વિચારીએ. આપણે જીભને બરોબર તપાસીશું તો દેખાશે કે તેની ઉપલી બાજુ ખરબચડી છે અને નીચલી બાજુ સુંવાળી છે. ઉપલી બાજુ ખરબચડી હોવાનું કારણ કે તેના પર ઝીણી ઝીણી ફોલ્લીઓ જેવું હોય છે. આ ફોલ્લીઓ તે ઝીણી કોથળીઓ હોય છે અને તેની અંદર સ્વાદના જ્ઞાનતંતુના છેડા હોય છે. ખાવાની ચીજ ઉપર મૂકતાં જ થૂંક તેને પલાળે છે અને એ ચીજ થૂંકમાં ઓગળીને પ્રવાહી બને છે. જ્ઞાનતંતુના છેડા આ પ્રવાહીમાં બોળાય છે કે તરત મગજને સંદેશો જાય છે અને સ્વાદનું ભાન થાય છે. જો ખાવાની ચીજ થૂંકમાં પલળે નહિ તો સ્વાદના જ્ઞાનતંતુ કંઈ જ કામ કરી શકતા નથી. તમારી જીભને

એક ચોકખા રૂમાલથી લુછીને કોરી કરો. અને તરત તેઉપર મીઠાની એક બે કણી મૂકી જૂઓ. તમને જરાએ સ્વાદ નહિ લાગે. પણ થોડીક પલળશે અને થૂંક ઉત્પન્ન થઈને મીઠાને ઓગાળી દેશે એટલે તરત ખારો સ્વાદ લાગશે. સ્વાદના જ્ઞાનતંતુમાંથી કેટલાક ગળ્યો સ્વાદ પારખે છે, કેટલાક ખાટો પારખે, કેટલાક કડવો પારખે તે અને કેટલાક ખારો પારખે છે. દરેક સ્વાદના જ્ઞાનતંતુ જીભના જુદા જુદા ભાગ ઉપર પથરાયેલા છે; જીભના ટેરવા ઉપર ગળ્યા સ્વાદના જ્ઞાનતંતુ છે. ગળી વસ્તુ ટેરવે અડકતાં જ આપણને તેનો સ્વાદ લાગે છે. કડવી વસ્તુ ટેરવા ઉપર મૂકતાં જ બરોબર નહિ પરખાય. તાળવાની નીચેના જીભના ભાગ ઉપર કડવો સ્વાદ વધારે પરખાય છે. કારણ કે કડવા સ્વાદના જ્ઞાનતંતુ ત્યાં હોય છે.

ત્રીજી ઇન્દ્રિય સ્પર્શની છે. ગરમ. ઠંડું, લીસું, ખરબચડું, કઠણ, પોચું વગેરે આપણે એ ઈન્દ્રિયથી જાણી શકીએ છીએ. કોઇ માણસ આંધળો હોય તો વસ્તુનો આકાર, કદ, વગેરે પણ તેને અડકીને પારખી શકે છે. સ્પર્શની ઇંદ્રિય તે ચામડી છે, ગરમ પાણીનું ટીપું આપણા શરીરના કોઇ પણ ભાગ—હાથ, પગ, પેટ, આંખ, નાક—ઉપર પડે તો તરત આપણને દાઝવાની લાગણી થાય છે. જો નખ ઉપર ગરમ પાણી નાખો તો કંઈ જ લાગણી નહિ થાય. કારણ, નખ ઉપર ચામડી નથી હોતી. ચામડી ઉપર સ્પર્શના જ્ઞાનતંતુ પથરાયલા હોય છે. પરંતુ શરીરના દરેક ભાગ ઉપર સરખા પ્રમાણમાં આ જ્ઞાનતંતુ હોતા નથી, નાકના ટેરવા ઉપર, નીચલા હોઠ ઉપર અને આંગળીના ટેરવા ઉપર સૌથી વધારે પ્રમાણમાં સ્પર્શના જ્ઞાનતંતુ આવેલા છે. તેથી જ એ ચાર જગાએ બહુ વધારે દઝાય છે કે વસ્તુ લીસી ખરબચડી એ ચાર ભાગ ઉપર વધારે જલદી પરખાય છે. વાંસાની ચામડી જખ્ખડ હોય છે. ત્યાં સ્પર્શની લાગણી બહુ ઓછી થાય છે. કેમકે ત્યાં સ્પર્શના જ્ઞાનતંતુ બહુ થોડા હોય છે.

કર્ણેન્દ્રિય અથવા કાન તે ચોથી ઇંદ્રિય છે. આપણને દરેકને બે બે કાન હોય છે. જમણો અને ડાબો. પરંતુ એ તો માત્ર બહારના કાન છે. ખરી સાંભળવાની ક્રિયા તો કાનની અંદર થાય છે. બહારનો કાન તો ફક્ત અવાજ એકઠો કરીને અંદર મોકલે છે. બહારના કાનની અંદર આંગળી ઘાલીશું તો અર્ધો પોણો ઇંચ સુધી આંગળી અંદર જશે. એ કાનની નળી છે. નળીને પેલે છેડે એક નાજુક પડદો છે, તે કાનનું ઢોલ કહેવાય છે. કાનની નળીમાં ઘણી વાર કચરો થાય છે. તે ન થવા દેવો જોઇએ, પણ જો થાય તો તે આંગળીથી કે સળીથી જેમતેમ ખોતરવો નહિ. કોઈ નાનાં બાળકોને સળીથી ખોતરવાની ટેવ હોય છે. તેવાં બાળકોને સમજુ માબાપ વારે છે કે એમ કાન ખોતરવો નહિ, નુકશાન થાય. પણ શું નુકશાન તે કેટલાં માબાપ જાણે છે? સળી વધારે ઉંડી જતી રહે તો ઢોલને વાગે અને ઢોલ ફુટી જાય. કારણ કે ઢોલ બહુ નાજુક હોય છે. ઢોલ ફુટી જાય તો આપણે બહેરાં થઇએ. ઢોલની પેલી તરફ 'વચલો કાન' આવે છે. તેમાં તો માત્ર ત્રણ હાડકાં હોય છે. તે ઝીણાં હાડકાં એક બીજા સાથે જોડાએલાં છે. હાડકાં પછી વળી પાછો એક નાજુક પડદો છે. અને તેની પેલી તરફ 'અંદરનો કાન' છે. અંદરના કાનમાં શંખના આકારનો હાડકાંનો દાબડો હોય એવું કાંઇ છે. આ શંખના આકારના દાબડામાં એક જાતનો પ્રવાહી પદાર્થ હોય છે, અને તે પ્રવાહીમાં સાંભળવાની ઇદ્રિયના જ્ઞાનતંતુના છેડા બોળાએલા રહે છે.

સાંભળવાની ક્રિયા કેવી રીતે થાય છે તે જાણવાનું બહુ રસમય છે. સ્થિર પાણીમાં આપણે પથરો નાખીએ તો પાણીમાં ચકરડાં થાય છે, તે તો તમે જોયું છે ને? પથરો પાણીમાં પડવાથી પાણીને ધક્કો વાગે છે તેથી તેમાં એવાં ગોળાકાર મોજાં પેદા થાય છે. તે જ પ્રમાણે હવામાં અવાજના પડવાથી ગોળાકાર મોજાં પેદા થાય છે. કોઈ માણસ

કોઇ પણ બોલે તો તેના શબ્દોથી હવાને ધક્કો લાગે. અને તેમાં ગોળ મોજાં થાય. આ મોજાં હવામાં ફેલાતાં આપણા કાન આગળ આવે છે. આપણો બ્હારનો કાન એવાં મોજાં ઝીલવાનું જ કામ કર્યા કરે છે. એટલે મોજાં તેમાં થઈને કાનની નળીમાં જાય જાય છે અને તેને છેડે પેલું ઢોલ છે, તેને અથડાય છે. આથી ઢોલમાં ધ્રુજારી કે કંપ પેદા થાય છે. ઢોલની પેલી બાજુએ ત્રણ હાડકાં અદ્ધર લટકતાં હોય છે, તે બધાં પણ ઢોલની ધ્રુજારીને લીધે હાલવા મંડી જાય છે આ હાડકાંને જોડાઇને જ વચલા કાનનો પડદો આવેલો છે. તેથી, હાડકાં હાલવાની સાથે એ પડદો પણ ધ્રુજે છે. પડદાની પેલી તરફ અંદરના કાનનો શંખાકાર દાબડો છે, તે પણ હાલે છે, કેમકે ધ્રુજતા પડદાનો ધક્કો એ દાબડાને વાગે છે. એ દાબડો હાલે છે તેને લીધે તેની અંદરનું પ્રવાહી પણ હાલે છે. આ પ્રવાહીમાં જ્ઞાનતંતુના છેડા છે. પ્રવાહી હાલે છે, તેની અસર જ્ઞાનતંતુ ઉપર થાય છે, અને જ્ઞાનતંતુ મગજને સંદેશો મોકલે છે. જેથી મગજને જાણ થાય છે કે અમુક માણસ આમ બોલ્યો.

જે લોકો બહેરા હોય છે, તેમના કાનનું ઢોલ નુકશાની હોય છે અથવા કોઇવાર સાંભળવાના જ્ઞાનતંતુ જ કામ નથી કરતા. આપણે બહેરા ન થવું હોય તો કાન હંમેશાં સ્વચ્છ રાખવા કાળજી રાખવી જોઇએ. અને જો કદાપિ તેમાં કચરો થાય તો રાત્રે તેમાં તેલ કે ગ્લીસરીનનાં બે ટીપાં નાખી, રૂનું પુમડું ઘાલીને સુઇ જવું. ચીકાશને લીધે કચરો સવારે છેક અગાડી આવી જશે. કાન સાફ કરવાની પીચકારીથી તે કચરો ધોઇ નાખવો. ગમે તેવી સળીથી ખોતરવું નહિ. વળી એકમેકના કાન ઉપર મુક્કા મારવાની કેટલાક છોકરાઓને ટેવ હોય છે. તે ટેવ છોડાવવી જોઇએ. મુક્કાથી કાનના ઢોલને આંચકો લાગી જાય તો બહેરા થઇ જવાય. છેક નાનાં બાળકના કાન પાસે જોરથી ચીસ ન પાડવી, કે સીસોટી ન વગાડવી.

તેમના કાનનું ઢોલ તો છેક નાજુક હોય અને સ્હેજ મોટા અવાજથી પણ તેને તો નુકસાન થઈ બેસે.

હવે પાંચમી ઇન્દ્રિય રહી. ચક્ષુરિન્દ્રિય કે આંખ એ મ્હોડાનો સૌથી આકર્ષક ભાગ છે. કહેવત છે કે આંખ તો આત્માની આરસી છે. માણુસનો આત્મા આંખ ઉપરથી ઓળખાય છે. ગમે તેવો ભપકા ભર્યો પોષાક હોય, બોલવાની ટાપટીપ હોય, પણ માણુસમાં કપટ છે કે નહિ, પહોંચ છે કે નહિ એ બધું એની આંખના ભાવ ઉપરથી જણાઈ જાય છે. બહેરાપણું, મુગાપણું, અપંગતા એ બધાં દુઃખ તો મ્હોટાં છે, પરંતુ અંધાપો તો સૌથી મ્હોટું દુઃખ છે. વનસ્પતિ, પહાડ, નદી, ફુલ, વગેરે જોવાનું ન મળે તો માણુસનો કેટલો આનંદ લુટાઇ જાય, અને આકરૂં લાગે!

કપાળની નીચે અને નાકથી સહેજ ઉંચે, જમણી અને ડાબી બાજુએ એકેક આંખ આવેલી છે. આંખના ડોળાના રક્ષણ માટે તેના ઉપર સ્નાયુ અને ચામડીનો એક પાતળો પડદો છે. તેનું નામ પોપચું છે. પોપચાને છેડે ઝીણા વાળ હોય છે. તેને આપણે પાંપણ કહીએ છીએ. કોઇપણ વણમાગી ચીજ આંખની સામે આવતાં જ પોપચું આંખ ઉપર ઢંકાઈ જાય છે. પોપચાંની અંદરની બાજુ ઉપર નાની કોથળી જેવું હોય છે. તેમાં ખારાશ પડતું પાણી રહે છે. આ પાણી વડે પોપચું અંદરથી ભીનું રહે છે. આ પાણી કોથળીમાંથી વખતો વખત નીકળે છે. તે આંખને ચળકતી અને સાફ રાખે છે, અને પછી નાક તરફના ખુણામાં જાય છે. ત્યાંથી નાકમાં થઇને બ્હાર નીકળી જાય છે. જો કાંઈ ધુમાડો કે એવું કાંઈ આંખમાં જાય કે માણુસના મનમાં અતિશય લાગણી થઇ આવે તો આંખના ખુણામાંથી પાણી ઉભરાઇને ગાલ ઉપર પડે છે તેને આપણે આંસુ કહી છીએ.

આંખનો ડોળો છ રીતે ફરી શકે છે. ઉપર, નીચે, જમણી

બાજુ અને ડાબી બાજુ, બહારના ઉપરના ખુણામાં ત્રાંસો અને અંદરના નીચેના ખુણામાં. બંને આંખોના ડોળા એક સાથે જ ફરે છે. જો તેમ ન ફરે તો માણુસ બાડું કહેવાય.

ખરૂં જોતાં આંખને ત્રણ પડ છે. રબરના એક દડાની અંદર બીજો અને તેની અંદર ત્રીજો મૂકયો હોય એ જાતની રચના આ બધાં પડની છે. સૌથી ઉપરના પડની જગાએ એક જાતના ધોળા પદાર્થનું પડ છે. આ પડનો થોડો ભાગ આપણે બહારથી જોઇ શકીએ છીએ. અને તેને આપણે ધોળો ડોળો કહીએ છીએ. ધોળા ડોળાનો બાકીનો ભાગ આપણે બહારથી જોઇ શકતાં નથી. ધોળા ડોળામાં વચ્ચે પારદર્શક ગોળાકાર ભાગ છે. તેમાં થઇને આંખનું વચલું પડ આપણાથી બહારથી દેખય છે. વચલું પડ રંગીત હોય છે. કાળો, કત્થાઇ, રાખોડી, આસમાની, લીલો, જાંબુડી વગેરે જાતજાતના રંગનું એ પડ હોય છે. આ રંગીત પડ ઉપરથી માણુસની આંખનો રંગ કહેવાય છે. જેને આપણે કાળો ડોળો કે માત્ર 'ડોળો' જ કહાએ છીએ તે આ વચલું પડ. પણ તેનો બહુ જ થોડો ભાગ આપણે બહારથી તો જોઇ શકીએ છીએ. ધોળા ડોળામાં વચ્ચે પેલો પારદર્શક ભાગ છે તેમાં થઇને જ આ કાળો ડોળો થોડો આપણે જોઇ શકીએ છીએ.

આપણે બધાં જાણીએ છીએ કે કાળા ડોળાની વચ્ચોવચ 'કીકી' છે. આ કીકી તે કાંઇ પડ નથી. એ તો કાળા ડોળામાંનું નાનું સરખું બાકોરૂં કે કાણું છે. કાળો ડોળો કોઇ વાર ફૂલે છે અને કોઈ વાર સંકોચાય છે. ફૂલે ત્યારે બાકોરૂં મોટું થાય છે. સંકોચાય ત્યારે નાનું થાય છે.આંખની અંદર વધતું ઓછું અજવાળું જવા દેવા માટે આવી રચના છે. જ્યારે આસપાસ ખૂબ અજવાળું હોય ત્યારે આ બાકોરૂં નાનકડું થઇ જાય છે. જેથી થોડું જ અજવાળું આંખમાં જાય છે, જ્યારે આસપાસ અંધારૂં હોય ત્યારે આ કીકી પહોળી થઇ જાય છે, જેથી વધારે અજવાળું આંખમાં જાય.

કાળા પડની અંદર આંખનું ત્રીજું પડ છે. આ પડ બહુ જ પાતળું છે, એ પડમાં આગળની બાજુએ વચ્ચોવચ એક નાનો ગોળાકાર કાચ જેવો ચળકતો અને પારદર્શક પદાર્થ છે. આંખની કીકીની લીટીમાં જ બરોબર આ કાચ ગોઠવાએલો છે. એને આંખનું 'રતન' કહે છે. અને એ રત્ન જેવું જ મોઘામૂલું છે. એ રતન જો બરોબર જગાએ ન હોય કે રતનમાં કાંઈ બગાડો થાય તો માણસ આંધળું થાય. આંખનાં ત્રણે પડ બહુ જ જરૂરનાં છે. પરંતુ રતન બધા કરતાં વધારે કામનું છે.

વસ્તુઓ શી રીતે દેખાય છે તે આપણે વિચારીએ. ધારો કે આપણી સામે એક કોથળી પડી છે. સૂરજનું અજવાળું આ ચોપડી ઉપર પડે છે. તમે કોઈવાર આરસીને સૂરજના તડકામાં ધરી છે? આરસી તડકાને પાછો ધકેલે છે, અને ભીંત ઉપર કે જમીન ઉપર એક ચળકતું ધાબું દેખાય છે. આ તેજનું ધાબું તે આરસીએ ધકેલેલો તડકો છે, પાછાં ફેંકેલાં સૂરજનાં કિરણ છે. હવે તે જ પ્રમાણે ઓરડામાંની એકેએક ચીજ; ખુરસી, વાસણ, ચોપડી, સૂરજનાં કિરણને પાછાં ધકેલે છે. પરંતુ ખુરસી, વાસણ કે ચોપડી એ ત્રણમાંથી કોઇ આરસીના જેટલાં લીસાં અને સપાટ નથી. તેથી તેઓનાં મોકલેલાં કિરણ એટલાં બધાં ચળકતાં નથી હોતાં. વાસણ એ ત્રણેમાં સૌથી વધારે લીસું છે. તેને તડકામાં ધરીએ તો તેમાંથી પણ ચળકતું ધાબું ભીંત ઉપર પડશે. આ ધાબું આરસીના ધાબા કરતાં ઝાંખું દેખાશે. એ જ પ્રમાણે બીજી બધી ચીજો, જેના ઉપર સૂરજનું અજવાળું પડે તે સુરજનાં કિરણો પાછાં ધકેલે છે. આપણી સામે ચોપડી છે તેના ઉપર પણ સુરજનું તેજ પડે છે. એટલે તેમાંથી પણ કિરણ પાછાં ફેંકાય છે. આ કિરણો આપણી આંખ ઉપર પડે છે. કિરણો સીધાં કીકીની અંદરથી પસાર થઇને રતન ઉપર પડે છે. રતન તો પારદર્શક છે. એટલે તેની આરપાર કિરણ પસાર થઇને અંદર સામેની

દીવાલ ઉપર પડે છે. આ દીવાલ નેત્રપટ કહેવાય છે. અને ખરૂં જોતાં એ આંખના ત્રીજા પડનો પાછલો ભાગ છે. નેત્રપટ ઉપર ચોપડીની આકૃતિ પડે છે. નેત્રપટમાંજ દૃષ્ટિના જ્ઞાનતંતુ હોય છે. તેઓ મારફત મગજને ખબર પડે છે કે સામે ચોપડી પડી છે. આ રીતે આપણે દેખી શકીએ છીએ.

આજકાલ ઘણાં લોકોને ચશ્માં પહેરવાં પડે છે. તે લોકોની આંખમાં શી ખામી હશે તે જોઇએ. આંખનું રતન અને નેત્રપટની વચ્ચે અમુક અંતર હોય તોજ નેત્રપટ ઉપર બ્હારની ચીજની બરોબર આકૃતિ પડે છે. જો એ અંતર વત્તું ઓછું હોય તો આંખ બગડેલી કહેવાય.

આંખનો ડોળો બરાબર ગોળ હોય, અને રતન તેમ જ નેત્રપટની વચ્ચેનું અંતર માપસર હોય તો મૂળ વસ્તુની આકૃતિ બરોબર નેત્રપટ ઉપર જ પડે છે.

લાંબી નજરવાળા માણસની આંખનો ડોળો પાછળથી ચપટો હોય છે. અને નેત્રપટ તથા રતનની વચ્ચેનું અંતર ઘણું થોડું હોય છે. જેથી રતનમાંથી કિરણો પસાર થઇ નેત્રપટ ઉપર પડવાને બદલે ડોળાની પાછળ પડે છે. અને જ્ઞાનતંતુ તો નેત્રપટની ઉપર જ હોય છે. ડોળાની પાછળ નથી હોતા એટલે બહારની ચીજની આકૃતિ નેત્રપટ ઉપર પડી શકતી નથી અને પરિણામે વસ્તુ દેખાતી નથી.

ટુંકી નજરવાળાની આંખમાં ડોળો વધારે પડતો લાંબો હોય છે. તેમાં રતન અને નેત્રપટની વચ્ચેનું અંતર બહુ વધારે હોય છે. એટલે રતનમાંથી કિરણો પસાર થઇને નેત્રપટ સુધી પણ પહોંચતાં નથી. ડોળાની વચ્ચે ગમે તે જગાએ પડે છે. ત્યાં આગળ પણ જ્ઞાનતંતુ ક્યાંથી હોય ? જેથી બહારની ચીજની આકૃતિ પડી શકતી નથી. અને વસ્તુ દેખાતી નથી.

લાંબી નજર અને ટુંકી નજર એ બંને ખોડ માટે ચશ્માં પહેરવાં પડે છે. ચશ્માના કાચમાં એવો ગુણ છે કે કિરણોને લાંબાં ટુંકાં કરી શકે છે. લાંબી નજરવાળા માણુસને ઉપસેલા કાચનાં ચશ્માં પહેરવાં પડે છે. એ કાચમાં એવો ગુણ છે કે કિરણને ટુંકાં બનાવે. ચોપડી ઉપરથી સૂર્યનાં કિરણ આંખમાં જતા પહેલાં આ ઉપસેલા કાચનાં ચશ્માંમાં થઇને જવાથી ચોપડીની આકૃતિ ડોળાની પાછળ નહિ પડતાં બરોબર નેત્રપટ ઉપર જ પડે છે. અને માણુસ બરોબર દેખી શકે છે. ટુંકી નજરવાળા માણુસ 'બેઠેલા' કાચનાં ચશ્માં પહેરે છે. આ કાચમાં થઇને કિરણો જાય તો લાંબાં થાય. જેથી ચોપડીની આકૃતિ ડોળામાં અધવચ નહિ પડતાં બરોબર નેત્રપટ ઉપર પડે.

કોઇક જ માણુસની આંખ જનમથી બગડેલી હોય. બાકી ઘણો ભાગ તો આંખની સંભાળ ન લેવાથી તે બગડે છે. આંખ એ બહુ નાજુક અવયવ છે, એટલે સહેલાઇથી તેને નુકશાન થાય છે. પરંતુ જો બરોબર સંભાળ લીધી હોય તો નુકશાન થવા ન પામે. આંખને બગડવા ન દેવી હોય તો નાચે ગણાવેલી બાબત ઉપર ધ્યાન રાખવું:—

૧ દિવસમાં ત્રણચાર વાર આંખને ચોકખા ઠંડા પાણીની છાલક મારીને ધોવી.

૨ એક સામટું ખૂબ વાંચવું કે લખવું નહિ.

૩ સિનેમા વારંવાર ન જોવાં.

૪ પૂરતા અજવાળામાં જ વાંચવું કે લખવું, પરોઢીઆના કે સંધ્યાકાળના અજવાળામાં વાંચવું કે લખવું નહિ.

૫ સુતાં સુતાં વાંચવું કે લખવું નહિ.

૬ બહુ ઝીણા અક્ષરવાળી, નઠારા હલકા કાગળ વાળી ચોપડી ન વાંચવી.

૭ વાંચતી કે લખતી વખતે ચોપડી આપણી આંખથી એક ફુટ દૂર રાખવી.

૮ ચોપડી આંખની સામે રાખવી, ત્રાંસી નહિ.

૯ વાંચતી વખત આપણી આંખ ઉપર અજવાળું ન આવવું જોઇએ. એવી રીતે બેસવું કે આપણી પાછળ અજવાળું હોય અને આપણા ડાબા હાથ તરફથી આવીને તે ચોપડી ઉપર પડે.

૧૦ ચોપડી ઉપર તડકો ન પડવો જોઇએ, સૂર્યનું કે દીવાનું અજવાળું પડવું જોઇએ.

૧૧ બહુ હાલ્યાં કરતું હોય એવું અજવાળું ન ચાલે. સ્થિર અજવાળું જોઇએ.

૧૨ ઘાસલેટનો દીવો વાપરો તો સારૂં ઘાસતેલ વાપરવું, અને દીવાની વાટ બરોબર કાપવી. વીજળીનો દીવો વાપરો તો બહુ પાવરનો ન રાખવો.

૧૩ વાંચતાં વાંચતાં અડધે અડધે કલાકે ચોપડીની બ્હાર જોવું અને બે ત્રણ કલાક સામટું વાંચ્યું હોય તો થંડા પાણીથી આંખ ધોવી.

૧૪ લીલો રંગ આંખને થંડક આપે છે. માટે ઘરની ભીંત લીલા રંગની રંગાવવી. અને વનસ્પતિ તરફ ખુબ જોયા કરવું. સાંજે કે સવારે ગામ બહાર ફરવા જાઓ તો દૂર દૂર નજર નાખવી અને લીલી વનસ્પતી ઉપર નજર ઠેરવીને આંખને તાઢક આપવી. ધૂળ ધુમાડી તેમાં જાય નહિ તેમ કરવું.

૧૫ ચાલતાં ચાલતાં કે ગાડીમાં કે ટ્રેનમાં કે કોઈ પણ ચાલતા વાહનમાં વાંચવું નહિ.

આ પંદર નિયમો જો બરોબર પાળીએ તો આપણી આંખ બગડે નહિ અને ચશ્માં ન પહેરવાં પડે. ચશ્માં આવે તો સંભાળવાં પડે, ખરચ થાય અને જ્યાં જાઓ ત્યાં લઈ જવાની માથાકુટ પડે. બગડેલી આંખ ભાગ્યે જ ફરી સારી થાય છે, માટે આંખની તો જેટલી સંભાળ લઇએ તેટલી થોડી.

પ્રકરણ ૮.

શરીરની સ્વચ્છતા.

ઉંટ માટે એમ કહેવાય છે કે જન્મે છે ત્યારથી તે મરી જાય ત્યાં સુધી એ કદી ન્હાતું જ નથી. ઉંટનો વાસ રણમાં હોય અને રણમાં તો પાણી કયાંથી હોય! તેથી જ ઉંટને એવી ટેવ પડી હશે. આપણી પાસેથી કોઇવાર ઉંટ પસાર થઇ જાય તોએ એના શરીરમાંથી કેટલી બધી દુર્ગન્ધ આવે છે! ઉંટ જેવાં ગંધાતાં થવું કોને ગમે! જનાવર, પંખી વગેરેમાં માણસ જેટલી અક્કલ નથી હોતી તોએ દરરોજ એ બધાં ન્હાય છે. નાની નાની ચકલીઓ પણ કેવી ન્હાય છે!

ન્હાવાથી શરીર ચોકખું થાય છે, તે ઉપરાંત મન પણ પ્રફુલ્લિત થાય છે. આપણા ધર્મમાં તો ન્હાવાનો એટલો બધો મહિમા ગણાવ્યો છે કે એવો કોઇપણ ધર્મમાં નહિ હોય. આપણો દેશ ગરમ છે, એટલે પરસેવો થાય, ધૂળ ઉડે; એટલે સાધારણ અક્કલનો માણસ પણ ન્હાવાનો ફાયદો સમજી જાય. તોએ આપણા દેશમાં બધા જ માણસો ન્હાવાનો મહિમા સમજતા નથી. ગામમાં નદી, કુવા વગેરે ભરપૂર હોય તોએ કેટલાએ માણસો ન્હાવા વગર જ રહે છે. બ્રાહ્મણોને તો સવારે ન્હાયા વગર રસોઇ પાણીને અડકવાની એમના શાસ્ત્રની મના છે. પણ ઘણાએ બ્રાહ્મણો એમ માને છે કે ચાર લોટા શરીર ઉપર ઢોળ્યા એટલે ન્હાવણ થયું. આ રીત ખોટી છે. ન્હાવું એટલે પાણી ઢોળવું

એમ નહિ, પણ શરીર સ્વચ્છ કરવું. ચામડી ઉપર આખા દિવસનેા કચરેા ચેાંટયેા હેાય તે ધેાઇને ચામડીનાં છિદ્રો સાફ કરવાં, જેથી પરસેવેા વગર હરકતે શરીરની બ્હાર નીકળે. ન્હાતી વખતે બનતા લગી પાણી થંડું વાપરવું. તેથી સ્નાયુએા અને જ્ઞાનતંતુએા જબરાં થાય, અને જલદી શરદી ન લાગે. સુગન્ધી તેલવાળેા ચીકણેા સાબુ ન વાપરવેા. ચીકાશ દૂર કરે એવેા સારેા સાબુ વાપરવેા. આપણા દેશમાં પણ હવે સારા સાબુ બને છે. શરીર લુછવા માટે ખરબચડેા રૂમાલ સારેા પડે છે. એનાથી ખુબ ઘસીને લુછવું. ન્હાવા માટે બારણા-વાળી અલગ એારડી હેાય તેા સારૂં. ખુલ્લામાં ન્હાઇએ તેા ધડધડ પાણી ઢેાળીને જલદી જલદી ઉઠી જવાની વૃત્તિ રહે અને શરીર બરાબર સાફ ન થાય.

હાથ અને પગના નખ જરાક મ્હેાટા થાય કે તરત ઉતારી લેવા જોઇએ. લાંબા નખ થાય તેા તેમાં કચરેા ભરાય. ટુંકા નખ હેાય તેાએ રેાજ ન્હાતી વખતે બરેાબર સાફ કરવા. અને અંદર કચરાની એક રજ પણ રહેવા ન દેવી જોઇએ. જમતા પહેલાં હાથ ધેાવા અને નખ પણ સાફ કરવા. નહિતેા નખમાંનેા કચરેા ખેારાક સાથે પેટમાં જાય. ઘણાં જણને નખ દાંતવતી કરડવાની ટેવ હેાય છે. એ ટેવ મૂકવી જોઇએ. કરડતી વખતે નખનેા કચરેા મ્હેાંમાં જાય, જીભ છેાલાય, અને એવા કરડેલા, વાંકાચુંકા નખ ખરાબ દેખાય. ચપ્પુ કે કાતરથી નખ ઉતારાય.

રેાજ સવારમાં ઉઠીને તરત અને રાત્રે સુતા પહેલાં દાંત ઘસીને સાફ કરવા જોઇએ. દાંત ચેાકખા ન હેાય તેા અનેક રેાગેા થાય છે. દાકતરેાએ શેાધ કરી છે કે લગભગ દરેક રેાગ થવાનું મૂળ કારણ દાંતનેા બગાડ છે. માટે દાંતની તેા જેટલી સંભાળ લઇએ તેટલી એાછી ગણાય. કાંઇ પણ ખાવાનું ખાધા પછી તરત ખૂબ કેાગળા કરી નાખવાની રીત રાખવી જોઇએ; જેથી જરા પણ કચરેા દાંતમાં

ભરાઈ જ ન રહે. કાંઈ ભરાઇ રહે તો સડે અને દાંતને બગાડે. દાંત સાફ કરવા માટે જાતજાતનાં મંજનો આવે છે. તેમાંનાં કેટલાંક તો નુકશાનકર્તા હોય છે. કાંતો દાંતનાં મૂળ ઢીલાં પાડી દે કે કાંતો દાંતની વચ્ચે ચોંટી રહે. કોઇ લોકો બદામનાં છોડાંને બાળીને તેની રાખ પડે તે અથવા છાણાંની રાખ ઘસે છે. કોઇ કોઈ લોકો કોલસાનો ઝીણો ભુકો ઘસે છે. આ બધાથી દાંત ચોકખા તો થાય છે જ પણ તેની કણ દાંતની વચ્ચે ભરાઈ રહે, અને નુકશાન કરે. તેના કરતાં ચોકખું, ઝીણું દળેલું મીઠું ઘસ્યું હોય તો દાંત ચોકખા પણ થાય અને જે રજ ભરાઇ રહે તે થૂંકમાં ઓગળી જાય. તે ઉપરાંત મીઠું તો જંતુનાશક છે એટલે જો કવચિત ખોરાકની ઝીણી કણી દાંતમાં ભરાઇ રહી હોય અને સડીને જંતુ પેદા થયાં હોય તેનો પણ તે નાશ કરે છે.

કેટલાક લોકો દાંત ઘસવા માટે બ્રશનો ઉપયોગ કરે છે, દરરોજ દાતણ કર્યા પછી ઉકળતા પાણીમાં વીસેક મિનિટ બ્રશ બોળી રખાય તો જ બ્રશનો ઉપયોગ કરવો. બાકી તો એમાં જન્તુ પેદા થાય અને દાંતને બહુ જ નુકશાન કરે. બાવળ કે લીમડાનાં દાતણ દાંતને મજબુત અને સ્વચ્છ કરે. સવારના પહોરમાં એ ચાવવાથી મ્હોડું સાફ થઇ જાય, અને દાંતને કસરત મળે. પણ દાતણમાંથી નાની નાની સરાક ઘણીવાર દાંતમાં ભરાઇ રહે છે. બરોબર કોગળા કરીને એ કહાડી નાખવા જોઇએ. નહિ તો દાંતમાં રહીને કહોવાય. દાતણ તાજાં વાપરવાં.

વાળ દરરોજ હોળવા. દર અઠવાડીએ ઓછામાં ઓછા એક વાર વાળ ચોળવા જોઇએ. માથામાં કચરો રહે તો માથું ભારે થઇ જાય અને દુખે, વળી જુ અને લીખ થાય. આપણા શરીર ઉપર એવાં જીવડાં રહે તે કેવું ખરાબ કહેવાય! જેના માથામાં જુ પડી રહે તે ફુવડ કહેવાય. માથું ચોળવા માટે ઘણી ચીજો વપરાય છે.

પણ અરીઠા સૌથી સારા ગણાય છે, કારણ કે એનાથી વાળની બધી ચીકાશ અને મેલ જતાં રહે છે અને માથું હલકું થાય છે. અરીઠા સિવાય આમળાં, ચીકાખઇ, કાળી માટી, છાસ, લીંબુ, સાબુ વગેરે વપરાય છે. વાળ ચોળ્યા પછી બરાબર લુછી નાખવા. ભીના અને ભીના વાળ વાંસા ઉપર લટક્યાં કરે તો ફેફસાંને શરદી લાગે. લુછીને હોળી નાખવા જેથી લીસા પડશે. સુકાયા પહેલાં હોળીએ નહિ તો ખરબચડા થઈ જાય. સુકાયા પછી તેમાં સહેજ તેલ નાંખીને ફરી હોળવા. ઘણાં ઐરાં ભારોભાર તેલ નાખે છે. એનાથી કપડાં ગંદાં થાય અને વાળને તો કાંઇ વધારે ફાયદો થતો નથી, કારણ કે વધારાનું તેલ તો કપડાંમાં લુછાઈ જાય, માથાને કે વાળને કંઇ કામમાં ન આવે. કેટલાંક લોકો ધુપેલ વાપરે છે અને કેટલાંક આમળાંનું તેલ, કોપરેલ, મેંદીનું તેલ, બ્રાહ્મીનું તેલ વગેરે વાપરે છે. વેચાતાં તેલમાં ઘણીવાર ઘાસલેટ હોય છે તે વાપરવાં નહિ. એમાં સુગન્ધ સારી હોય છે પણ તે વાળને નુકશાન કરે છે. રોજ સવાર સાંજ માથું હોળવું જોઇએ. હોળવાની કાંસકી દર અઠવાડીએ ગરમ પાણીમાં નાખીને સોડાથી ધોવી જોઇએ. જો કોઇના માથમાં લીખ કે જુ પડે તો તરત તે કહાડવા મહેનત કરવી. માથું ગરમ પાણીએ ચોળીને પછી સુકાય એટલે સીપીટન નામની એક લાલ ઝેરી દવા આવે છે તે તેલમાં નાખીને સેંથી પાડી પાડીને માથાના ખુણેખુણામાં તેલ લગાડવું, પછી બીજે દિવસે પાછું ગરમ પાણી અને અરીઠા કે સાબુ વગેરેથી માથું ધોઇ નાખવું. આમ કરવાથી જંતુ નાશ પામશે.

આપણે ચામડી, નખ, દાંત, વાળ વગેરે સ્વચ્છ કેવી રીતે રાખવાં તે જોયું. વળી આગળનાં પ્રકરણોમાં નાક, આંખ, કાન વગેરે પણ ચોકખાં અને સાફ રાખવા માટે આવી ગયું છે, એ બધા ઉપરથી આપણે મનમાં સમજવું જોઇએ કે શરીરના એકેએક અવયવ સાફ રાખવા.

કેળવાયેલા માણુસ સ્વચ્છતાના નિયમો સમજે છે માટે હંમેશ સ્વચ્છ રહે છે. ઘણીવાર લોકો કહે છે કે ભણેલાંઓ તો ભપકાદાર થઈ જાય, પણ એ વાત ખરી નથી. જેઓ ખરી કેળવણી પામ્યાં છે તે ભપકાદાર થવાને બદલે ઉલટાં સાદાં થાય છે. પણ એટલું તો ખરૂં જ કે ખરાં કેળવાયલાં લોકોને અસ્વચ્છ ચીજો નહિ ખપે. એમનાં શરીર ચોકખાં હશે. કપડાં ઉજળાં, ગડી વાળેલાં અને સફાઇદાર હશે. એમનાં ઘર વાળેલાં, ઝાડેલાં, ધોળેલાં, લીંપેલાં અને સાફ હશે તથા એમની બધી રીતભાત સ્વચ્છ હશે. ઘણીવાર અણુસમજુ લોકો સ્વચ્છતાને ટાપટીપ સમજે છે અને એમ માને છે કે મેલાં ઘેલાં કપડાં પહેરવાં તે જ સાદાઇ છે, પરંતુ એ માન્યતા ભૂલભરેલી છે.

નાની નાની બાબતમાં પણ સ્વચ્છતા જાળવવી જોઇએ, દાખલા તરીકે દિવસમાં ત્રણચાર વાર થંડા પાણીથી આંખ ધોવી. ગમે તેણે પાણી પીધું હોય તે જ પવાલું વિછળ્યા વગર કે ધોયા વગર ન વાપરવું. મોઢે લગાડેલાં વાસણ પીવાના પાણીનાં વાસણમાં બોળવાં નહિ. કંઇ કાચુંકોરૂં ખાઇને હાથ ધોવા. હાથ ધોઇને પહેરેલા કપડાથી નહિ લુછતાં જુદા રૂમાલથી લુછવા; રસ્તામાં ગમે ત્યાં થૂંકવું નહિ કે નાક સાફ ન કરવું. ઉધરસ, છીંક કે બગાસું આવે તો સામા માણુસના મ્હોંની લગોલગ નહિ ખાતાં આડો હાથ કે રૂમાલ ધરીને ખાવું. આ વગેરે ઘણી બાબતો આમ નજીવી લાગે પરંતુ એનાથી આપણી અને આસપાસનાંની સ્વચ્છતા બહુ જળવાશે.

વિભાગ ૩.

મંદવાડ અને અકસ્માત વખતે ઘરમાં દરદીની સંભાળ.

પ્રકરણ ૧.

દરદીની સંભાળ.

આપણા ઘરમાં કોઇને શરદી થઇ હોય ને એક બે દિવસ તાવ આવે કે કોઇનું માથું દુઃખી આવે કે એવું કાંઇ થયું હોય ત્યારે આપણે કાંઇ ઝટપટ દાક્તરને બોલાવતાં નથી. એવી નાની વાતમાં દાક્તરને બોલાવવાના હોય પણ નહિ. દરદનું કારણ આપણે જાણતાં હોઇએ અને એના સાદા ઘરગથ્થુ ઉપાય ખબર હોય તો દાક્તરને બોલાવવાની જરાએ જરૂર નહિ. પણ જો આપણે પીડાનું કારણ ન જાણતાં હોઇએ, એમ થાય કે આટલું બધું ગરમ શાથી થયું, કે દરદની પીડા અસહ્ય હોય કે બે ત્રણ દિવસથી વધારે વખત સુધી તાવ ચાલે તો પછી બેદરકારી ન કરવી, અને જલદી દાક્તરને બોલાવવા. પાડોશીઓ અને સંબંધીઓ પોતપોતાના અનુભવો કહીને જાતજાતની દવાઓ કરવાનું કહેતાં હોય પણ તમને પોતાને જાતિ અનુભવ ન હોય તો તેમના કહેવા પર બહુ વિશ્વાસ ન રાખવો. અને તમને યોગ્ય લાગે તો દાક્તરને બોલાવવા.

દાક્તરના આવતા લગી આપણી પહોંચ પ્રમાણે દરદીને આરામ લાગે એવા ઉપચાર કરવા.

આપણા ઘરમાં કોઇની તબીયત ઠીક ન હોય તો બનતા લગી તેને સુવા માટે જુદો ઓરડો આપવો. કારણ કે શાન્તિમાં સુવાથી ઘણો આરામ મળે છે. દરદીના ઓરડામાં હવા અજવાળું ખૂબ

આવવું જોઇએ. જો સામાસામી બારી ખુલ્લી હોય તો ખાટલો એક બાજુએ એવી રીતે મૂકવો કે સોંસરો પવન તેના પર ન આવે, પણ બારીઓ તો બને તેટલી ખુલ્લી જ રાખવી. આપણામાં એવી માન્યતા છે કે માણસ માંદું હોય તો તેના ઓરડાનાં બારી બારણાં બંધ ન રાખીએ તો તેને પવન લાગી જાય. પરન્તુ બહુ જ ટાઢ કે બહુ જ શરદી ન હોય અને પવન દરદી પર સોંસરો ન આવતો હોય તો ખુલ્લી હવાથી તો ઉલટો દરદીને ફાયદો થાય છે. આપણામાં ખાસ કરીને સુવાવડી સ્ત્રી જે ઓરડામાં સુવાની હોય તે ઓરડો તો એવો બંધ રાખે છે કે અંદર હવા બીલકુલ દાખલ ન થઇ શકે. બારી બારણાં તો બંધ કરે જ અને તે ઉપરાંત જાળીયાં કે કાંઇ બાકોરાં હોય તો તેમાં પણ ડુચા મૂકે. રખેને સુવાવડી સ્ત્રી હવા ખાઇ જાય ! આ કેવી અજ્ઞાનતા છે ! મંદવાડમાં અને ખાસ કરીને સુવાવડમાં તો હવા બહુ જ ફાયદાકારક છે. ખુલ્લી હવામાં સુવાથી તો સુવાવડી સ્ત્રી જલદી અસલ જેવી તંદુરસ્તી મેળવી લે છે. વળી બાળક પણ ખુલ્લી હવાથી તંદુરસ્ત થાય છે.

માંદા માણસના ઓરડામાં સૂર્યનો તડકો દિવસમાં એક વાર તો અવશ્ય પડવો જ જોઇએ. તડકાથી રોગનાં જંતુ મરી જાય છે.

હવા અને અજવાળા ઉપરાંત દરદી માટે ત્રીજી જરૂરી ચીજ તે સ્વચ્છતા છે. દરદીને લગતી દરેક ચીજ સ્વચ્છ હોવી જોઇએ. ઓરડો રોજ રોજ બે વાર વાળીને સાફ કરવો જોઇએ. ભીંત અને છત ઉપર પણ જાળાં, ચકલીના માળા એવું એવું કાંઇ ન હોવું જોઇએ. ઓરડામાં દરદીનો ખાટલો, દવા મૂકવા માટે એક પાટ કે ટીપાઇ અને દરદીની ચાદર, કપડાં વગેરે મૂકવાની એક પેટી; તે સીવાય બનતા લગી કોઇ ચીજ ન જોઇએ. ઘર નાનું હોય, સામાન બધો જેમ તેમ મવાડવાનો હોય તો છુટકો જ નહિ. પણ જો સગવડ હોય તો ઉપર પ્રમાણે ખાલી ઓરડો રાખવો. જમીન ઉપર

શેતરંજી પણ ન રાખવી. કારણ, તેમાં ધૂળ ભરાઇ રહે, ઓછો સામાન રાખવાનો હેતુ એ કે ઓરડાની જગા અને હવા વધારે સામાનથી રોકાય નહિ. વળી તેના પર કચરો, જંતુ વગેરે ભરાઇ રહે. ભીત ઉપર છબી વગેરે ચિત્રો ન હોય તો સારૂં, કારણ કે તેના પર પણ ધૂળ ચોંટી રહે. પરન્તુ દરદીના આનંદ સારૂ એક સારૂં ચિત્ર અથવા દરદીના કોઈ પ્રિયજનની એક છબી ટાંગી હોય તો હરકત નહિ. પરન્તુ તેના પરની ધૂળ રોજ સાફ થવી જોઇએ. દવાની પાટ પર થોડાં તાજાં સુંદર ફુલ મૂકયાં હોય તો દરદીને આનંદ થાય.

દરદીનો ખાટલો રોજ લુગડાના કકડાથી લુછી નાખવો અને તેના પરની ચાદર ને ગલેફ રોજ બદલીને ધોયેલાં પાથરવાં. ગોદડું અને ઓઢવાનાં પણ બીજે ત્રીજે દિવસે તડકે મૂકવાં. ખાટલાને મચ્છરદાની હોય તે સારૂં. એટલે મચ્છર, જીવડાં કે માખીથી દરદી હેરાન ન થાય. જેઓ સાધનવાળા છે તેમાંના ઘણા પણ મચ્છરદાનીની કિંમત સમજતા નથી.

દવાની સીસીઓ, પડીકાં, દવા પીવાની પ્યાલી, પાણીનું પવાલું વગેરે સ્વચ્છ કરીને, ગોઠવીને પાટ ઉપર મૂકવાં જોઇએ. દવા પીતા પહેલાં અને પાયા પછી, પ્યાલી ધોવી જોઇએ. દરદીનો હાથ પહોંચે એટલે દૂર એક સ્વચ્છ જાડો હાથરૂમાલ કે ખાદીનો કકડો દરદીના હાથ લુછવા રાખી મૂકવો. પીવાની ને લગાડવાની દવા હંમેશ જુદી મૂકવી.

માંદા માણસે દિવસમાં એક વાર તો ન્હાવું જોઇએ. જો માંદગી વધારે હોય કે પથારીમાંથી ઉઠવાની મના હોય તો સારવાર કરનારે તેને ન્હવાડવું જોઇએ, માંદા માણસનું શરીર તો ગંદું ન જ રાખી શકાય, એના શરીરમાં તો કેટલો બધો કચરો થયો હશે! એ બધો પરસેવારૂપે નીકળ્યાં કરે, તે સાફ કરવો જ જોઇએ. નહિ તો મંદવાડ લંબાય. પણ ન્હાતાં તો બહુ તકલીફ પડે. માટે

'સ્પંજીંગ' કહે છે તે કરવું. તે માટે આટલી ચીજ જરૂરની છે:— ગરમ પાણી, થંડું પાણી, બે તપેલી કે ગીંડી, એક ખાલી ઘડો, એક હાથ લાંબા અને એક હાથ પહોળા એવા બે ખાદીના કકડા, સરીર લુછવાનો ટુવાલ. આ ઉપરાંત સાબુ અને કોલનવોટર હોય તો સારૂં.

ઓરડાનાં બારી બારણાં બંધ કરો, બંને તપેલીમાં હુંફાળા કરતાં સહેજ વધારે ગરમ પાણી બનાવવું. પછી, જો સાબુ ચોપડવો હોય તો એક તપેલીમાં થોડો સાબુ ઘસી, સાબુવાળું પાણી બનાવવું. બંને તપેલીના પાણીમાં કોલનવોટરનાં થોડાં ટીપાં નખીશું તો દરદીને શરદી લાગવાનો ભય ઓછો રહેશે. હવે એક ખાદીનો કકડો પેલા સાબુવાળા પાણીમાં નાખો, અને બીજો કકડો બીજી તપેલીમાં નાખો. પછી દરદીને છાતી, પગ, ડાબો હાથ વગેરે ઉપર ઓઢવાનું જેમનું તેમ રહેવા દઈ માત્ર જમણો હાથ બહાર કહાડો, પહેલી તપેલીમાં જે ખાદીનો કકડો છે તે નીચોવો. તેનાથી જમણો હાથ ઘસો, પછી એ કકડો પાછો એ જ તપેલીમાં નાખી દઈ, બીજી તપેલીમાંના કકડાને નીચોવી, તેનાથી પાછો એ જ હાથ ઘસીને ધુઓ. તે કકડો પણ પાછો તેની તપેલીમાં નાખી દઈ, જલદી જલદી ટુવાલથી જમણો હાથ લુછી નાખી, પાછું તેના ઉપર ઓઢવાનું ઢાંકી દો. જમણા હાથની માફક ડાબો હાથ પણ ધોઇ નાખો. પછી બંને તપેલીમાં પાણી મેલાં થયાં હશે માટે પેલા ખાલી ઘડામાં કે બાલદીમાં ઠાલવીને પાછું પહેલાંની માફક બંને તપેલીમાં હુંફાળા કરતાં સ્હેજ વધારે ગરમ પાણી લો. જમણો અને ડાબો પગ, હાથની માફક ધોઇને પછી પાછું મેલું પાણી ઘડામાં ઠાલવી, ચોકખું હુંફાળાથી સ્હેજ વધારે ગરમ પાણી લો, અને પછી છાતી ધુઓ. પાછું ચોકખું પાણી તૈયાર કરી દરદીને સંભાળીને પાસું બદલાવો, અને વાંસો સાફ કરો. તે પછી ચોકખા પાણીથી મોં ધોવડાવો. આ

બધું ઘણુ જ જલદી કરવાનું છે નહિ તેા દરદીને શરદી લાગી જાય. માટે ચપળતા રાખવી જોઇએ. વળી, એટલું પણ ધ્યાનમાં રાખવું કે જે ભાગ ધેાતાં હોઇએ તેટલેા જ ખુલ્લેા રાખવેા. બીજા ભાગ તે વખતે ઓઢવાનાની અંદર ઢાંકેલા જ રાખવા. લુગડાની કકડાની બદલે પહેલાં વાદળી (સ્પંજ) વપરાતી તેથી દરદીના શરીરને આ રીતે સાફ કરવાની રીતને 'સ્પંજીંગ' કહે છે. સ્પંજીંગ કર્યા પછી દરદીને બરાબર એારાડીને પછી થેાડીવાર રહીને એારડાનાં બારીબારણાં ખેાલી દેવાં. અને તે પછી તરત દરદીને ઉંઘવા દેવું. જેથી, સ્પંજીંગ કરતાં કાંઇ શ્રમ પડયેા હોય તેા આરામ મળે.

દરદીને બનતા લગી શ્રમ થેાડેા પડવા દેવેા. આરામથી ઝટ માંદગી મટે છે. માંદા માણસને ચેાથી જરૂરની ચીજ તે આરામ છે. એની પથારીની ચાદર બદલવી હેાય ત્યારે પણ એને તકલીફ ન આપવી. પહેલાં માંદા માણસને જમણા પાસા પર સુવાડવું અને એમ કરવાથી પથારીમાં જેટલેા ભાગ ખાલી થયેા હેાય તેટલા ભાગની ચાદર ખસેડવી અને ધેાયેલી ચાદર એટલા ભાગમાં પાથરવી. પછી દરદીને ડાબું પાસું કરાવવું. એટલે મેલી ચાદર આખી છુટી થશે, તે લઇ લેવી. ધેાયેલી ચાદર પણ દરદીની નીચેથી સંભાળીને ખેંચી લઇ, બાકીના ભાગ પર પાથરી દેવી.

ખાવા વખત પણ દરદીને બહુ મહેનત ન લેવા દેવી. એના માથા નીચે વધારે તકીઆ મૂકી ઉંચું કરાવવું, અને પછી ખાવાનું આપવું. પીવાનું તેા કરવડા કે ઝારી જેવા વાસણમાં આપ્યું હેાય તેા સુતાંસુતાં જ પીવાય.

માંદાં માણસને શું શું ખાવાનું આપી શકાય એ બાબત આપણામાંથી બહુ થેાડાં જણાં જાણે છે ઘણાં લેાકેા તેા એમ જ માને છે કે ખેારાક ઓછેા કે હલકેા આપીએ તેા દરદી ભૂખે મરે. ઉપવાસનેા મહિમા તેા આપણામાં બહુ છે. પણ ઉપવાસને દિવસે ફરાળની

છુટ ખાઉધરા લેાકેાએ ક્યાંથી કેાણ જાણે કરી રાખી છે ! અને ફરાળ એટલે બટાટા, શકકરીઆં, કેળાં, ખજુર, મગફળી, શિંગેાડાંના લેાટનેા શીરેા, રાજગરાની પુરી, શીખંડ, બાસુદી અને અરશીપેંડા પણ ખરા ! જે લેાકેા આવું આવું ખાઇને એમ માને કે આજે તેા કંઈ ખાધું જ નથી અને ભૂખ્યાં ન રહી શકવાથી આવેા ભારે ફરાળ કરીને પેાતાની જાતને, સામા માણુસને અને પેાતાનાં દેવદેવીને છેતરે તેવાં માણુસ મંદવાડ વખતે દાક્તરને છેતરે અને ખાવાપીવામાં કાંઇ પરહેજી પાળવાનું ન સમજે એમાં શી નવાઇ !

આપણે સમજવું જોઇએ કે લગભગ દરેક જાતની માંદગીનું મૂળ કારણ અપચેા છે. માટે મંદવાદ વખતે પચે તેવેા જ અને તેટલેા જ ખેારાક ખાવેા જોઇએ. વળી મંદવાડમાં હરીફરી ન શકવાથી જેટલું ખાઇએ તેટલું મહા મહેનતે પચે છે. માટે ખેારાકની બાબતમાં તેા બહુ સંભાળ લેવી જોઇએ. એાછું કે હલકું ખાવાથી મરી જવાતું નથી. લેાકેા ઘણા દિવસના નકેાડા અપવાસ કરે છે તેાએ મરતા નથી, તેા પછી જરાજરા હલકું હલકું ખાઇને શરીરને ચાલુ પેાષણ આપ્યાં જ કરીએ ત્યાં મરવાની શી બીક રાખવાની હેાય !

દરદીના કેટલાક હલકા ખેારાક વિશે આપણે જાણવું જોઇએ.

દુધ એ જેમ બાળકનેા ખેારાક છે તેમ માંદાંનેા પણ ખેારાક છે. એમાંથી માણુસ દરેક જાતનું પેાષણ મેળવી શકે છે. છતાં તે ભારે પડવાની બીક નથી રહેતી. દરદીને દુધ આપતા પહેલાં બરેાબર ઉકાળવું જોઇએ. જો માંદગી વધારે હેાય અને દાક્તર કહે તેા તેના ઉપરની મલાઈ બધી કહાડી લેવી અને પછી ઠંડી જગામાં ઢાંકીને મૂકી રાખવું. દરદીને એમને એમ આપવું હેાય તેા તેમ, અથવા તેમાં થેાડું સેાડાવૉટર અને બરફ નાંખીને આપેા તેા વધારે હલકું અને સ્વાદવાળું થશે. દરદી બહુ દિવસ સાદું દુધ પી પીને કંટાળી જાય તેા તેમાં કેાઇ દિવસ ગુલાબ જળનેા છાંટેા કે કેસરનેા એક

તાંતણેા કે ફળના અરક આવે છે તેનું ટીપું નાખ્યું હોય તેા દરદી કંટાળશે નહિ,

ટાઇફોઇડ તાવ થયેા હેાય ત્યારે તેા દરદીને દુધ પણ નડે છે. તે વખતે દુધમાં લીંબુ નીચેાવી, દુધને ફાડી નાખે છે, અને પછી ગાળી લે છે એટલે કુચેા કુચેા કપડામાં રહે છે અને નીતર્યું સફેદ પાણી ગળાઇને નીચે ઝીલાય છે. આ પાણી તદ્દન હલકું છે

સૂપ કે સેરવેા—શાકભાજીમાંથી સેરવેા બનાવી શકાય. પારસી મુસલમાન અને યુરેાપીયન ખેારાકમાં જાતજાતના સૂપ બનાવે છે. તેમ આપણે પણ આપણા ખેારાકમાંથી બનાવી શકીએ. કેાઇ પણ ભાજી કે શાકનેા સેરવેા બનાવી શકાય. અડધેા શેર શાક લઇ, તેના કકડા કરી, ધેાઇ, બે વાડકા જેટલા પાણીમાં કલાક લગી ધીમે તાપે બાફવું. જેમ વધારે વખત બફાય તેમ વધારે સારૂં, કારણ કે તેા જ બધું સત્વ પાણીમાં જાય. એ સત્વવાળા પાણીને હલાવીને ગરણી વતી ગાળવું. પછી એક કડછીમાં એક ચમચી જેટલું ઘી લઇ તેમાં લવિંગને તજ થેાડાં નાખી, ઘીને ખુબ તપાવવું. તપે એટલે પેલા સેર-વામાં રેડી દેવું. આ પ્રમાણે વઘાર કર્યા પછી સેરવામાં મીઠું, કેાથમીર આદું વગેરે નુકશાન ન કરે એવેા મસાલેા નાંખી પાએક કલાક ફરીથી સેરવાને તાપ ઉપર મૂકવેા. જેમને કાંદા ભાવતા હેાય તે તજલવિંગને બદલે તેનેા પણ વઘાર કરી શકે. નહિ તેા રાઇ કે જીરાનેા વઘાર પણ થાય. પા કલાક પછી સેરવેા તૈયાર થયેા કહેવાય. ગરમ ગરમ જ દરદીને આપવેા. ટમાટાનેા સેરવેા બહુ ગુણકારી છે.

આપણામાં આખા મગને ઉપર પ્રમાણે બાફીને તેનું પાણી વઘાર કરીને માંદા માણસને આપે છે તે સારૂં છે.

કાંજી—એરેારૂટ, કૅાર્ન ફ્લાવર અને સાબુદાણાની કાંજી પણ માંદા માણસ માટે બહુ સારી ગણાય છે. એરેારૂટ અને કૅાર્ન ફ્લાવરના ડબ્બા મળે છે.

એક ચમચી સાબુદાણા લઇ તેને ધેાઈ તેની અંદર થેાડું પાણી

નાંખી, પાણી સારી પેઠે ગરમ કરવું. આમ કરવાથી સાબુદાણા ઓગળી જશે. બરોબર ઓગળે ને એકરસ થાય એટલે ઉતારી, તેની અંદર જોઇતું દુધ રેડવું ને ઉકાળવું. ઉભરો આવે એટલે ઉતારી ખાંડ નાંખવી, એટલે કાંજી તૈયાર થઇ કહેવાય. પછી દરદીથી પીવાય તેટલી થંડી પાડી તેને આપવી. તેજ મુજબ એરોરૂટ અને કોર્ન ફ્લાવરની કાંજી બની શકે.

રાબ—જવ કે ચોખાનો ઝીણો લોટ એક મોટો ચમચો લઇ તેને એક તપેલીમાં થોડાક થંડા પાણીમાં મેળવવો. તેમાં એક ચપટી મીઠું નાખવું. પછી એક વાડકામાં ઉકળતું પાણી લઇ પેલા જવવાળા પાણીમાં ધીમે ધીમે રેડવું. આખો વખત તપેલીમાંના પાણીને ચમચીવતી હલાવ્યાં કરવું. પછી તપેલીને ચુલે ચડાવવી અને પોણા કલાક લગી ધીમે તાપે રાખવી. વચ્ચે વચ્ચે થોડી વાર હલાવવું દરદીને ખાંડ ભાવતી હોય તો નાખવી. પોણા કલાક પછી તપેલી ઉતારી લેવી. રાબ આ રીતે બનાવાય છે.

ખાખરા—વિલાયતી રોટલી કે પાંઉં આપણી રોટલી કરતાં હલકો ખોરાક છે. કારણ કે એને બનાવતી વખતે આગલી રાતે કણેકમાં ખમીર નાખી રાખે છે. પછી વણીને તેને ભઠ્ઠીમાં મૂકે છે. ખમીરને લીધે આખી રોટલી આપણાં ઢોકળાંની માફક ઉપસી આવે છે. અને તેથી જલદી પચે એવી બને છે. આવી વિલાયતી રોટલીની પાતળી પત્તી કાપી, તેને સગડી પર શેકી હોય તો બહુ સ્વાદિષ્ટ અને તદ્દન હલકી પડે. તેના ઉપર માખણ ચોપડીને દરદીને આપવી. આ શેકેલી પત્તીને ટોસ્ટ કહે છે. આપણા ખાખરા પણ ટોસ્ટ કહેવાય. કારણ કે તે પાતળી ફુલકા રોટલીને ફરી શેકીને બનાવાય છે. તે પણ બહુ હલકા છે. રોટલી કરતી વખતે તેમાં થોડું જીરૂંને મીઠું નાખ્યું હોય ને પછી તેના ખાખરા બનાવ્યા હોય તો દરદીને સ્વાદ પણ લાગે.

ઢોકળાં—ચોખાનો લોટ અને જો દાકતરની રજા હોયતો

થોડો મગની દાળનો લોટ ભેળી મોળા દહીમાં કલાક પલાળી મીઠું તથા જીરૂં નાંખી ઢોકળાં પેઠે વરાળમાં તૈયાર કરવાથી સ્વાદિષ્ટ હલકી ખાવાની ચીજ બને છે.

ફળ—ફળ તો માંદાં માણુસ માટે બહુ જ લાયક ખોરાક છે. તેમાં સ્વાદ પણ સારો હોય અને પચવામાં બહુ જ સહેલાં પડે. નારંગી મોસંબી, સફરજન, દ્રાક્ષ, તડબુચ વગેરે ફળ સારી રીતે છોલી, બીઆં કહાડીને, દરદીને આપવાં. જો દરદીને પ્રવાહી પદાર્થજ આપવાના હોય તો મોસંબી, નારંગી, દ્રાક્ષ, દાડમ, તડબુચ વગેરેનો રસ કહાડીને ચોકખા કપડાથી ગાળીને આપવો. સફરજનનો પણ રસ નીકળે છે. પણ તે નારંગીના રસની માફક નથી કહડાતો. સફરજનની છાલ કહાડી નાખી, પછી સફરજનનો છુંદો કરી, તેને ઉકળતા પાણી સાથે ભેળવવો પછી કપડા વતી રસ ગાળી લેવો. ફાળસાંનો રસ થંડા પાણીમાં એ પ્રમાણે કરાય છે. જો રસ દરદીને ખાટો લાગે એમ હોય તો અંદર થોડી ખાંડ નાખવી કે મીઠું પણ નંખાય. આપણા લોક નાનાં બાળક, માંદાં કે સુવાવડાંને ફળ આપતાં ડરે છે તે ભૂલ છે.

જવનું પાણી— એક મોટો ચમચો ભરીને જવ અને એક મોટો વાડકો ભરીને પાણી એક તપેલીમાં લેવાં, અને ઉકાળવાં પછી એ પાણી નાખી દેવું. ફરીથી બીજું વાડકો ભરીને થંડું પાણી તપેલીમાં રેડવું અને તેમાં અડધા લીંબુની છાલ સ્વાદ માટે નાખવી. તે પાણીને પેલા જવ સાથે ઉકાળી, અડધો કલાક ધીમે તાપે રહેવા દેવું પછી તેને ગાળી લેવું અને તેમાં એક ચમચી લીંબુનો રસ અને થોડીક સાકર નાખવી. તે બહુ ગળ્યું ન થાય ધ્યાનમાં રાખવું. વિલાયતી જવ જેને બારલી કહે છે તે ચોકખા કરેલા, દવાવાળા વેચે છે પણ તે મોંઘા હોય છે. ઘેર આખરેલા દહીંની મોળી છાસ, તેમાં રાંધેલી કણકીની ઘેંસ, ભડકું એ પણ દરદીને ભાવે તેમ જ માફક આવે તેવો ખોરાક છે. દુધ ન ભાવનારને ખાસ આવકારદાયક છે.

માંદા માણુસને માટે ખાવાનું કરવું ત્યારે બહુ કરવાની જરૂર નહિ. થોડું કરવું, પણ પરિપકવ અને સ્વાદિષ્ટ કરવું. વળી એકનું એક વાનું રોજનેરોજ ન કરવું. નહિ તો દરદીને કંટાળો આવે. ચોકખા વાસણમાં સફાઈથી પીરસવું. વખતસર ખાવાનું આપવું જોઇએ. ખાવાનામાં ગરમ અને તીખો મસાલો ન નાખવો. તેમ જ તેલ વાળું ઝાઝું ન આપવું. વળી કોઈ પણ ચીજ જોઇએ તે કરતાં વધારે ગળી ન થવી જોઇએ.

દરદીના ઓરડામાં બનતા લગી ન રાંધવું. નહિ તો રંધાતા રંધાતામાં તો દરદી વાસથી કંટાળી જશે. તેમ જ વધેલું ખાવાનું અને અજીઠાં વાસણ દરદીના ઓરડામાં રહેવાં ન દેવાં.

માંદાં માણુસના ખોરાક માટે આટલી બધી કાળજી લેવાનું કારણ એ કે ખોરાકથી માણુસમાં શકિત આવે છે, માંદાં માણસો અશકત થઇ ગએલાં હોય છે. માટે તેમને એવો ખોરાક આપવો જોઈએ કે જેનાથી તેમનામાં જોર આવે. વળી માંદાં માણુસની પાચનશકિત્ત નબળી થઇ ગઈ હોય છે. કેમકે શરીર નબળું હોય એટલે બધા અવયવો પણ અશકત થઇ ગયા હોય. એવા નબળા અવયવો પણ પચાવી શકે એવો હલકો ખોરાક આપવો જોઇએ. ત્રીજું એ કે માંદાં માણસોને ખાવાની રુચિ ઘણી વાર નથી થતી, તેથી તેમને સમજાવી પટાવીને ખોરાક આપવો પડે છે. તેથી તેમનો ખોરાક આકર્ષક અને સ્વાદિષ્ટ પણ જોઇએ. ખોરાક બરોબર લે તો ધીમેધીમે દરદીમાં શકિત આવે માટે દરદીના ખોરાક પછવાડી ખૂબ કાળજી લેવી જોઈએ.

દરદીનાં વાસણ બરોબર સાફ કરવાં જોઈએ. કેમકે કચરો હાનિકારક છે. અને બીજું એ કે તે બરોબર સાફ ન થયાં હોય અને એક ખાવાનાની વાસ જો બીજામાં ભરાઇ જાય તો મહેનતથી તૈયાર કરેલી વાની રદ જાય.

સ્ત્રીજાત પુરુષ કરતાં વધારે ધીરજવાળી, કાળજીવાળી અને દયાવાળી ગણાય છે. માટે માંદાં માણસની માવજત કરવાનું કામ પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓ વધારે સારૂં કરી શકે. પુરુષો પણ કરી નથી શકતા એમ નહિ પણ સ્ત્રીઓનો સ્વભાવ એ કામને વધારે લાયક છે. વળી ઘરમાં મંદવાડ આવી પડે ત્યારે એ કામ સ્ત્રીને માથે જ આવી પડે છે. કારણ કે પુરુષ કંઈ આખો દિવસ ઘરમાં ન હોય. તેને કામધંધે જવાનું હોય અને દરદી પાસે કોઇ આખો દિવસ જોઇએ. માટે દરેક કન્યાએ માંદાની માવજત વિષે જ્ઞાન મેળવવું જોઇએ. એ પણ ઘરકામનો એક વિભાગ જ ગણાય, જેમ ઘરની ગોઠવણ, રસોઇ, બાળઉછેર વગેરે શીખવું જોઇએ, તેમ દરદીની માવજત કરતાં પણ શીખવું જોઈએ.

સૌથી પહેલાં તો માંદાની માવજત કરવામાં આપણે કયા કયા ગુણ કેળવવાના છે તે જોઇએ, અને દરદીની સાથે કેવી રીતે વર્તવું તે જોઈએ.

આરોગ્યના બધા નિયમ આપણે જાણવા પડે. માણસને હવા, અજવાળું, સ્વચ્છતા અને આરામ કેટલા જરૂરનાં છે એનું પુરેપુરૂં ભાન આપણને હોવું જોઇએ. આપણે પોતે ન્હાઇ, સ્વચ્છ થઈ, સ્વચ્છ અને બનતા લગી સફેદ કપડાં પહેરીને દરદીના ઓરડામાં દાખલ થવું. સફેદ કપડાં એટલા માટે કે જરાક મેલાં થાય કે તરત ખબર પડે અને બદલી શકાય. ટાપટીપ ન કરવી પણ સુઘડ દેખાવાનો પ્રયત્ન કરવો. કેમકે વીંખરાયલા વાળ, ચુંથાયલાં લુગડાં વગેરે જોઇને દરદીના મનને કચવાટ થાય. આંખ, વાળ, કાન, નખ, બધું સાફ જોઈએ. અને શરીર ઉપર બનતા લગી એક પણ ઘરેણું ન રાખવું. માવજત કરનારે હંમેશ આનંદી રહેવું આપણું હસતું મ્હોડું જોઇને દરદી પણ આનન્દમાં આવી જશે, અને તેની માંદગી તેને ઓછી આકરી લાગશે. પગે જોડા કે ચંપલ પહેરવાની હમેશ જરૂર નથી. પણ

જમીન થંડી હોય કે ચેપી રોગ હોય અને દાકતરની સલાહ હોય અને આપણે પહેરવાં પડે. તોપણ અવાજ ન કરે તેવાં પહેરવાં અને તે ઘસડીઘસડીને ન ચાલવું. માંદગીમાં તો જરાક પણ અવાજ ખમાતો નથી. દરદી સાથે જરૂર જોગી જ વાત કરવી. બહુ વાત કરવાથી દરદી થાકી જાય છે. સાંભળવાથી પણ થાકે છે. આપણને જેટલું બોલવું પડે તેટલું પણ ધીમે સૂરે બોલવું. ઘાંટાથી દરદીનું નબળું મગજ ઉશ્કેરાય છે. દરદી આગળ બીજા કોઈ માંદા કે મરેલા માણસની વાત ન કહાડવી, તેમ જ જાતજાતના મંદવાડની વાત પણ ન કહાડવી. આપણા લોકમાં આ બહુ સામાન્ય ટેવ હોય છે.

માવજત કરનારે દાકતરનું કહેવું શબ્દ શબ્દે પાળવું. પોતાનું ડહાપણ નહિ અજમાવવું. દિવસમાં જેટલીવાર દવા આપવાનું કહ્યું હોય તેટલી વાર વખતસર આપવી જોઈએ. દવા કહાડતાં પહેલાં સીસી હલાવીને સંભાળથી ધોએલી પ્યાલીમાં માપસર કહાડીને આપવી. પીતી વખત પણ દરદી ઢોળે નહિ તે જોવું.

ઘણીવાર એવી માંદગી હોય કે દિવસમાં બે ચારવાર તાવ માપવો પડે છે. તેવી વખતે દાક્તર આપણને એ કામ સોંપે તો સંભાળ પૂર્વક માપવો. તાવ માપવાનું થર્મોમીટર તો સૌએ જોયું હશે. વપરાતાં પહેલાં તેને થંડા પાણીથી ધોવું. પછી જો પારો જરા ઉંચો હોય તો હાથ હલાવીને ઉતારવો. ૯૮ ના આંકડા પછી એક મોટો કાપો ત્રિશૂળની નિશાની વાળો હોય છે. એ કાપાને 'નોર્મલ'નો કાપો કહે છે. સાજા માણ-સના શરીરની ગરમી માપી હોય તો પારો નોર્મલના કાપા લગી આવીને અટકે. માંદા માણસની માપી હોય તો પારો નોર્મલના કાપથી કાંતો ઉંચે હોય કે કાંતો નીચે હોય. નોર્મલ એટલે રીત મુજબનો—સાધારણ.

નોર્મલના કાપાથી જરા નીચે પારો રહે એટલે સુધી હાથ હલાવીને ઉતારીને, પછી દરદીના શરીરની ગરમી માપવી. સાધારણ રીતે બગલમાં તાવ મપાય છે. દરદીના શરીર ઉપરનાં કપડાં જરા

ઢીલાં કરી, બગલનો પરસેવો એક સ્વચ્છ રૂમાલથી લુછીને પછી થર્મા-
મીટર ત્યાં મૂકવું. પારાવાળો નીચલો ભાગ બરોબર શરીર સાથે દબાય
એ પ્રમાણે મૂકવું. કોઈક થર્માંમીટર પાંચ મિનિટનાં, કોઈક ત્રણનાં,
કોઈક એકનાં, એમ જુદા જુદા વખતનાં હોય છે. જેટલા વખતનાં
હોય તેટલો વખત ઘડીઆળમાં જોઇને બરોબર થર્માંમીટર બગલમાં
રહેવા દેવું. વખત થાય એટલે સાંભળીને બહાર કહાડીને, અજવાળામાં
ધરીને જોવું કે પારો કયા કાપા પર અટકયો છે. થર્માંમીટરમાં ૯૫
થી ૧૧૦ સુધી આંકડા હોય છે. અને એ આંકડા વચ્ચેની જગાના
પાંચ સરખા ભાગ પાડેલા હોય છે. પારો કયા આંકડા ઉપરાંત કેટલા
કાપા આગળ અટકયો છે તે ગણવું. એક કાપો એટલે બે પૉઇન્ટ
ગણાય. જો પારો ૧૦૦ ના આંકડાની ઉપર બે કાપા જેટલે સુધી
ચઢયો હોય તો તાવ ૧૦૦ ને ચાર પૉઇન્ટ છે એમ કહેવાય. ત્રણ
કાપા જેટલે ચઢયો હોય તો ૧૦૦ ને ૬ પૉઇન્ટ તાવ છે એમ કહેવાય.
૧૦૭ ઉપર કે ૯૬ થી નીચે ભાગ્યે જ પારો જાય. કારણ કે ૧૦૭થી
વધારે તાવ હોય કે ૯૬ થી ઓછી ગરમી શરીરમાં હોય તો માણસ
ઘણું ખરૂં જીવે નહિ. તાવ માપીને એક નોટબુકમાં લખી લેવું કે
કેટલા વાગે તાવ માપેલો અને કેટલો હતો. દાક્તર આવે ત્યારે મ્હોડે
કહેવા કરતાં લખેલું હોય તો દાકતરને ખાત્રી થાય ને સુગમતા પડે. તાવ
માપી રહ્યા પછી પારો ઉતારીને થર્માંમીટર ઠેકાણે મુકી દેવું. અને દર-
દીના કપડાં ઠીક કરી દેવાં.

રાઇનું પ્લાસ્ટર—ખાંડેલી કે દળેલી રાઇ બે ચમચા જેટલી એક
થાળીમાં લેઇ, થોડુંક થંડું પાણી તેમાં નાખી, ફીણવી. હાથ પર
બળતરા લાગે એવી ફીણાય એટલે એક સુતરાઉ કપડાનો કકડો લઇ
તેના અડધા ભાગ પર પાથરવી. પછી કિનારો વાળીને પેલો કોરો અડધો
ભાગ હોય તે પાથરેલા ભાગપર ઢાંકવો. એટલે પ્લાસ્ટર તૈયાર થયું
કહેવાય. આશરે એક વેંત લાંબું ને અડધી વેંત પહોળું પ્લાસ્ટર થવું

જોઈએ. શરીરના જે ભાગ પર એ મુકવાનું હોય તે ભાગનાં કપડાં ખસેડી પ્લાસ્ટર મૂકીને ઉપર ઓઢવાનું ઢાંકી દેવું. દસેક મીનીટમાં તેા એટલી ગરમી દરદીને લાગશે કે તેનાથી પ્લાસ્ટર ખમાશે પણ નહિ. બહુ બળે તેા ઘી કે તેલ ચેાપડવું. પ્લાસ્ટર ઓછું ગરમ બનાવવું હોય તેા એકલી રાઇને બદલે એક ચમચી રાઇ અને બે ચમચી અળસી ભેગાં કરી અને ગરમ પાણીમાં ફીણીને બનાવવું. પ્લાસ્ટર લઇ લીધા પછી એ ભાગ પર ગરમ કપડું મુકી રાખવું, નહિ તેા શરદી લાગી જાય.

બરફ મૂકવાની કેાથળી—જ્યારે કોઈ માણસને સખત તાવ ચ્હડે છે ત્યારે દાક્તર માથે બરફ મૂકવાનું કહે છે. બરફથી તાવનેા ધમધમાટ ઓછેા થાય છે ખરેા પણ એનાથી દરદીને જલદી શરદી લાગવાનેા ભય રહે છે. મૂળમાં શક્તિ ઓછી હોય એટલે શરદી લાગતાં વાર ન લાગે. અને સાદા તાવમાંથી ન્યુમેાનિયા એટલે ત્રિ-દેાષનેા તાવ થઇ જઈ ઉલટી આફત આવી પડે છે. માટે બરફ મૂકવું તેા બહુ જ સંભાળ લેવી. બરફ મૂકવાની રબરની કેાથળી આવે છે તે વાપરવી, કેમકે એ કેાથળીમાંથી પાણી જરા પણ બહાર આવી શકતું નથી. દરદીના માથા નીચે ટુવાલ મૂકી, કેાથળીમાં બરફના નાના કકડા ભરી, બ્હારથી લૂછી, કેારી કરીને માથે મૂકવી, બરફ ઓગળી જાય ત્યારે બીજું ભરવું. જો રબરની કેાથળી ન હોય તેા ખભા નીચે એક ટીપું પણ બરફના પાણીનું ન જાય એની ખાસ દરકાર લેવી. માથું ભીનું થાય તેની હરકત નહિ. જાડા કકડામાં બરફના કકડા ભરી, પેાટલી જેવું બનાવી, દરદીને માથે મુકવું. માથા નીચેનેા ટુવાલ થેાડી થેાડી વારે બદલીને કેારેા ટુવાલ મૂકવેા. અને દરદીની ગરદન થેાડી થેાડી વારે લુછી કેારી કરવી.

ગરમ પાણીની કેાથળી—ગરમ પાણીના શેકથી ઘણાં દરદ હલકાં પડે છે. ઘણુ લેાકેા કાચના સીસામાં ગરમ પાણી ભરી દુખતા ભાગ ઉપર તે સીસા વતી શેક કરે છે. સીસાનેા બુચ બરેા-

બર બંધ હોય તો આ જાતના શેકમાં કાંઇ હરકત નહિ. ગરમ પાણીના શેક માટે પણ રબરની કોથળી આવે છે. તેનો ખુચ વધારે સારી જાતનો હોય છે, એટલે ઢોળાવાની બીક વગર શેક કરાય. ગરમ પાણીની કોથળી જ્યારે ઉપયોગમાં ન આવતી હોય ત્યારે તે કોરી કરી તેમાં ફુંક મારી થોડી હવા ભરીને મૂકી રાખવી. બરફની કોથળી પણ કોરી કરીને સ્હેજ હવા ભરીને મૂકી રાખવી. નહિ તો એક મંદવાડના ઉપયોગ પછી ફાટીને નકામી થઈ જશે.

પોલ્ટીસ—અળસીનું કે ઘઉંના લોટની પોલ્ટીસ ઘણી વાર દરદીને માટે ડાકટરો કરાવે છે. ખદખદતા પાણીમાં ખાંડેલી અળસી અને થોડું ભુસું નાંખી હલાવી શીરા જેવું કરી લુગડા પર પાથરી અંતરપટ કરી કહેલી જગાએ મૂકવું. આ પોટીસ ઉપરથી ગરમ ન જણાય તો પણ બે કલાક તેની ગરમી શરીર પર રહે છે. ઘઉંના લોટનું પણ તે જ મુજબ કરવાનું હોય છે. દરદીના ઓરડામાં પોલ્ટીસની સગડી કે સ્ટવ ન રાખવાં. તેથી ગભરામણ થાય ને હવા બગડે.



પ્રકરણ ૨.

કેટલાક ઘરગથ્થુ ઉપાય.

નાનાં બાળકો તો દિવસમાં કેટલીએ વાર પડી જાય, અને કોઈ વાર તેમને માથામાં, પગ ઉપર, હાથે તેમ જ બીજે ઠેકાણે સખત વાગે છે. કોઈ વાર હાડકું મચડાઇ જાય કે કોઇ વાર લોહી નીકળે, કે દાંત દુઃખવા આવે. એવી વખતે પાટા બાંધવા પડે છે. પાટા બે જાતના હોય છે. એક તો સાદા પટ્ટા જેવા લાંબા લાંબા બાંધીએ છીએ તે. અને બીજા તો ત્રિકોણ આકારના. પાટા સ્વચ્છ કપડાના બાંધવા અને મજબુત રીતે બાંધવા. એટલે વારે ઘડીએ છુટી ન જાય. ઘા ઉપર ગાંઠ ન આવવી જોઇએ. નહિ તો દુખે. દરેક ભાગ પર જુદી જુદી રીતે પાટા બંધાય છે.

અમારાં દાદીમા એક ભંડારીઉં રાખતાં હતાં. બાળપણમાં એ ભંડારીઉં અમને તો જાદુઇ લાગતું. એ કબાટ હંમેશ બંધ રહે. પણ છોકરાંઓમાંથી કોઇને કંઇ વાગે કરે કે દુખે કે માંદું પડે ત્યારે દાદીમા ઝટ લઇને એ ઉઘાડીને એમાંથી દવા કહાડી આપે. અને દાદીમાની દવાથી ઘણું ખરૂં તો અમે વહેલાં વહેલાં સાજાં થઇ જઇએ. દરેક ઘરમાં એવું એક દાદીમાનું ભંડારીઉં અથવા એવી જ કાંઈ સગવડ હોવી જોઇએ.

આયોડીન, દીવેલ, બોરીક પાવડર, પોટેશિયમ પર મેંગનેટ વગેરે સાદી પણ અકસીર દવાઓ એમાં રખાય. જરૂર પડે કે તરત તેનો ઉપયોગ થઈ શકે. એવી સાદી દવાઓના ગુણ જાણવા જોઇએ.

આયોડીન—બાળક પડી જાય અને તેનો પગ ઘસાય અને લોહી નીકળે અથવા ચપ્પુ કે છરીથી આંગળી કપાઇને લોહી નીકળે તેવી વખતે ઘા ઉપર આયોડીન લગાડયું હોય તો પાકે નહિ. આયોડીન લગાડવા માટે એક સળી પર રૂ વીંટાળીને કુચડા જેવું કરવું અને તેનાથી લગાડવું. સોજો ચઢયો હોય તેના પર પણ આયોડીન લગાડવાથી સારૂં થાય છે. એક આઉંસ પાણીમાં બે ત્રણ ટીપાં આયોડીનનાં નાખીને પીવાથી પેટ સાફ આવે છે. અને ચક્કર આવતા અટકે છે.

દીવેલ કે એરંડીઉં—દીવેલથી જુલાબ બહુ સારો લાગે છે. એ જુલાબ લેતા પહેલાં પેટ હલકું રાખવું. રાત્રે સુતા પહેલાં અથવા સવારે ઉઠીને તરત એક કે જરૂર પડે તો બે ચમચા જેટલું દીવેલ દુધ સાથે લઇ લેવું. ઘણાં લોકોને દીવેલની વાસથી ઉલટી જેવું થાય છે. અડધું તો આ મનનું જ કારણ છે. પણ દીવેલમાં લીંબુના રસનાં ચાર પાંચ ટીપાં કે તજના અરકનું ટીપું નાખ્યું હોય તો ઉલટી જેવું નહિ થાય. દીવેલ લીધા પછી ઉપર દુધ કે કંઇ પી જવું. અથવા તજ કે એલચી ખાવાં એનાથી મ્હોડામાંથી દીવેલનો સ્વાદ જતો રહેશે.

દાંતનાં મૂળીઆં નબળાં હોય તો તે માટે પણ દીવેલ ફાયદાકારક છે. રૂના નાના પોતા પર દીવેલ લઈ પોતું અવાળાં પર રોજ રોજ જોરમાં ઘસવાથી મૂળીઆં મજબુત થાય છે.

બાળકની ખોપરીનાં હાડકાં એકમેક સાથે બરોબર જોડાયલાં હોતાં નથી. તેથી એના માથામાં ધબકધબક થાય છે. તે જગા ઉપર દીવેલવાળું રૂનું પોતું મુકવાથી એ ધબકારા ધીમા પડે છે. ગરમીના દિવસમાં બાળકને માથે તેવું રૂનું પોતું મુકવાથી માથે થંડક રહે છે. વળી બાળકને શરદી થઇ હોય અને નાક બંધ થઇ જતું હોય ત્યારે દીવેલ સહેજ ગરમ કરીને નાકે લગાડે છે અને સુંઘાડે છે તો નાક છુટું થાય છે. બાળકને પેટમાં દુખતું હોય તો નાગરવેલના

પાન ઉપર દીવેલ ચોપડી, પાનને ગરમ કરી પેટે બાંધી દેવાથી સારો શેક થાય છે. આ પ્રમાણે દીવેલના તો બહુ ઉપયોગ છે.

બોરીક પાવડર—આંખ દુખવા આવી હોય ત્યારે સ્વચ્છ પાણી ઉકાળી, એક પ્યાલા પાણીની અંદર બોરીક પાવડર ચપટી નાંખી, તેનાથી આંખ ધોઈએ તો સાફ થઇ જાય છે.

ઘા પડીને લોહી નીકળ્યું હોય તો બોરીકના પાણીથી ઘા ધોઈ ઉપર બોરીકનો ભુકો ભભરાવીને પાટો બાંધી દેવો. એનાથી ઘા રૂઝાય છે. ધૂળથી ભરેલાં જાળાં દાબવાં હાનિકારક છે.

પોટૅશિયમ પરમેંગેનેટ—આ કાળાશ પડતા જાંબુડી રંગનો ભૂકો હોય છે. તે ઝેરી છે. પાણીમાં એની એકાદ કણી નાખી જોશો તો તે પાણીમાં ઓગળી જશે અને પાણીનો રંગ ગુલાબી બનાવી દેશે. આ ભૂકામાં એવો ગુણ છે કે રોગનાં જંતુને મારી નાંખે અને પાણીમાં કચરો હોય તેને તળીયે બેસાડે. આપણાં શહેરોમાં નળ હોય છે તે નળનું પાણી વૉટરવર્કસમાં ચોકખું કરવામાં આવે છે, એમ આગળ એક વાર કહ્યું એ ચોકખું કરવામાં પોટેશીયમ પરમેંગનેટ વપરાય છે. કુવા, ટાંકાં વગેરેનું પાણી ચોકખું કરવા માટે પણ આ દવા વપરાય છે.

ગામમાં રોગ ચાલતો હોય તેવી વખતે પીવાના પાણીમાં ઘરમાં પણ આ દવા નાખવી એ સલાહ ભરેલું છે. માટલા જેટલું પાણી હોય તો તેમાં ઝીણી ચપટી જેટલી દવા નાંખવી. પાણી આછા ગુલાબી રંગનું થવું જોઇએ, ઘેરો રંગ થાય તો દવા વધારે પડી ગણાય, અને નુકસાન કરે. દવા નાખ્યા પછી થોડા કલાક પાણી રહેવા દેવું. વખત જતાં રંગ ઉડવા લાગશે. પછી ગાળીને ખપમાં લેવું. કોલેરા અને ટાઇફોઇડથી આ રીતે બચાય છે.

મધમાખી કે બીજાં જીવજન્તુ કરડયાં હોય તો તેના ડંખ ઉપર પોટેશિયમ પરમેંગનેટ ઘસીને ચોપડયું હોય તો દરદ મટી જાય છે, અને ડંખ બળી જાય છે. સાપ કરડે છે ત્યારે પણ આ દવા તેના ડંખ ઉપર ઘસે છે.

આ દવાઓ ઉપરાંત, પેટમાં દુખે તેના ઉપચાર તરીકે લસણ અજમો હીંગ; અપચા માટે ચુરણ, માથાના દુખાવા માટે બામ, દાંતના દુખાવા માટે લવિંગનું તેલ વગેરે સાદી દવાઓ તૈયાર જ રાખવી. દરેક ક્યારે અને કેમ વાપરવી તે બધું જાણવું જોઈએ.

ચોકખું રૂ હંમેશાં ઘરમાં રાખવું જોઇએ. દવા ચોપડવા માટે એ વપરાય છે. તેમ જ ઘા ધોવામાં પણ હાથને બદલે રૂથી ધોવું સારૂં. વળી ઘા ઉપર બોરીક લગાડો પછી તેના ઉપર રૂ મૂકીને પછી જ પાટો બાંધવો. જેમનાથી બને તેમણે કોલન વોટર પણ હમેશ ઘરમાં રાખવું. શરદી, ગભરામણ વગેરે પર સુંઘવાથી ગુણ થાય છે.

જે ભંડારીઆમાં દવાઓ વગેરે રાખ્યાં હોય તે કબાટની ધૂળ થોડે થોડે દહાડે સાફ કરવી અને એનું બારણું બંધ જ રાખવું. એટલે બહુ ધુળ ઉડી જ ન શકે. દવાની સીસીમાં દવા ભરતા પહેલાં ગરમ પાણીમાં ખુબ સારી રીતે ધોઇ નાખવી. પછી તેમાં દવા ભરવી તે પછી તેના ઉપર દવાના નામની ચીઠ્ઠી લખીને ચોંટાડવી. પીવાની દવા ન હોય ને માત્ર ચોપડવાની હોય તો તેમ લખવું. અને જો ઝેરી દવા હોય તો તેના ઉપર લાલ રંગની ચીઠ્ઠી ચોંટાડી એ ચીઠ્ઠી ઉપર મોટા અક્ષરે ‘ ઝેરી ’ એમ લખવું. ઘરમાં દરેકને કહી રાખવું કે લાલ રંગની ચીઠ્ઠીવાળી સીસીને હાથ પણ ન અડકાડવો, નહિ તો અકસ્માત થઈ બેસે. દવા પીવાની પ્યાલી વાપરતાં પહેલાં અને પછી સ્વચ્છ પાણીથી ધોઇ જ નાંખવી, અને પછી ભંડારીઆમાં મુકી રાખવી, એટલે ફુટે પણ નહિ અને મેલી પણ ન થાય.

આંખમાં નાખવાનાં ટીપાંની દવા હોય કે ગળામાં ચોપડવાની દવા હોય કે પીવાની દવા હોય તો તે દરેક વખતે કેટલી કેટલી વાપરવી કેમ લગાડવી, કેમ પીવી, વગેરે માહિતી એ દવાની સીસી ઉપરના કાગળ ઉપર જ લખવી એટલે બધાંને વાપરતાં આવડે. તોપણ બાળકના હાથમાં અથવા ગમે તેના હાથમાં તો દવાના ભંડારીઆની કુંચી જવા ન દેવી.

પ્રકરણ ૩.

કેટલીક સાધારણ માંદગી.

સાધારણ માંદગી ઘરના જ ઉપચાર કરીને મટાડી શકાય છે. દાક્તરની સલાહ અને મદદ મળી શકે તો વધારે સારૂં, પણ જો ન મળે તો એવી વખતે દાકતર વગર ચાલે જ નહિ અને કંઈ કરી જ ન શકાય એવું ન રાખવું જોઈએ. આપણી અક્કલ વાપરીને ઘરગથ્થુ ઇલાજ લેવા જોઇએ. જ્યારે ત્યારે દાકતરને બોલાવીએ એવી સ્થિતિ પણ આપણી ન હોય, તેવી વખતે હાથ જોડીને બેસી રહેવું ન પડે એ ધ્યાનમાં રાખીને સાધારણ ઉપચારોનું જ્ઞાન તો મેળવેલું હોય તો જ સારૂં. થોડીએક એવી સાધારણ માંદગી વિષે આપણે વિસ્તારથી જોઇએ.

ટાઢીઓ તાવ—આ તાવનું નામ મેલેરીયા છે. એ તાવ ચઢતા પહેલાં દરદીને ખુબ સખત તાઢ વાય છે માટે એનું નામ ટાઢીઓ તાવ પડયું છે. એ તાવનો ફેલાવો મચ્છરથી થાય છે, માટે ઘરમાંથી મચ્છર દૂર થાય તે માટે પહેલાં જ ઉપાયો લેવા જોઇએ. ઘરના આંગણા આગળ કે ઘરમાં કોઈ પણ ઠેકાણે પાણી ભરાઈ ન રહે તે ખાસ જોવું જોઇએ. કારણ કે ભરાઈ રહેલા સ્થિર પાણી ઉપર જ મચ્છર પોતાનાં ઇંડાં મૂકે છે. જો કદાચ કોઈ જગાએ પાણી ભરાઇ રહેતું હોય તો તેના ઉપર દર અઠવાડીએ એક વાર ઘાસલેટ છાંટવું. એમ કરવાથી ઘાસલેટની ગંધથી મચ્છર ત્યાં ઇંડાં મૂકવા

નહિ આવે અને જો મહેલેથી મુકેલાં હશે તો ઘાસલેટથી એ ઈંડાનો નાશ થશે. વધારે સંભાળવા ખાતર જો બની શકે તો ઘરનાં દરેક જણે રાત્રે મચ્છરદાની વાપરવી. સંધ્યાકાળે પથારી કરતી વખતે મચ્છરદાની બરોબર ખંખેરી નાંખવી અને પથારી ઉપર બાંધીને ચારે બાજુથી બરોબર ખોસવી. એક પણ મચ્છર અંદર ન જવો જોઇએ અને સુતી વખતે મચ્છરદાની ખોલવી પડે તો પણ ઝટ પાછી ઢાંકી દેવી. મચ્છરદાની ઉજળી રાખવી અને ફાટેલી ન રાખવી જોઇએ.

આટલી સંભાળ લેવા ઉપરાંત જો બહુ મચ્છર હોય તો દર અઠવાડીએ કવીનીનની બે ગોળી ગળી જવી. આપણા દાદીમાના ભંડારીઆમાં કવીનન રાખવું જોઇએ. કવીનીનને બદલે કરીઆતું પણ વાપરી શકાય. એ આપણી દેશી દવા છે, અને બહુ જ કડવી તો લાગે પણ આપણા શરીરને અનુકૂળ હોઇ અકસીર હોય છે. ગામડામાં ચોમાસું પુરૂં થાય ત્યારે ઘણીવાર ટાઢીઆ તાવનો વાવર ચાલે છે. તે લોકો ઉપાય તરીકે દર અઠવાડીએ એક વાર લીમડાનાં પાતરાંને વાટીને તેનો રસ કહાડીને પીએ છે. આ પણ બહુ જ સારો ઉપાય છે, કરીઆતું તો દાકતરો પણ આપે છે, દાકતરો એને 'ચીરાટ' કહે છે. કરીઆતું પણ અઠવાડીએ એક વાર લીધાથી ટાઢીઓ તાવ બીલકુલ આવતો નથી. દેશી દવામાં 'સુદર્શન' પણ તાવ માટે બહુ સારી દવા છે. એનો ભૂકો પણ આવે છે અને ગોળી પણ આવે છે. ભૂકો પાણીમાં ઉકાળીને પીવો હોય તો તેમ પણ થઇ શકે અથવા ફાકવો હોય તો તેમ પણ થઇ શકે. સુદર્શન અને કરીઆતું એ બે દવાઓ પણ દાદીમાના ભંડારીઆમાં રાખવી જોઇએ, કવીનીન કરતાં એ બે દવામાં એક વધારે ફાયદો છે કે કવીનીનથી ઘણાં લોકોને ધ્રુજારો થાય છે, ચક્કર આવે છે અને કાનમાં બહેરાશ આવે છે; તેમાંનું કાંઈ જ આ બે દવાથી નથી થતું, આ બે દવાથી તો ઉલટી તાજગી આવે છે. વળી તે સસ્તી છે.

આટલું બધું કરીએ તોતો ટાઢીઓ તાવ આવે નહિ, પણ કાંઇ ગફલત થઇ ગઇ હોય અને કદાચ આવે તો ઉતરતા લગી દુધ સિવાય કાંઇ જ ખાવુંપીવું નહિ. તાવમાં દુધ ન આપવાનો વહેમ ખોટો છે. ટાઢીઓ તાવ ઘણું ખરૂં એક દિવસ આવીને બીજે દિવસે ઉતરી જાય છે, વળી પાછો ત્રીજે દિવસે આવી ચોથે દિવસે ઉતરી જાય છે, આમ એકાંતરીઓ હોય છે. જે દિવસે ઉતરી જાય તે દિવસે સુદર્શન કે કરીઆતું કે કવીનાઇન લેવું. અને જે દિવસે તાવ ન હોય તે દિવસે પણ આરામ જ લેવો, નહિ તો શ્રમને લીધે ફરીથી તાવ આવે.

શરદી, ઉધરસ, ચોરીઆ વગેરે—ચોમાસાના ભેજથી, ભીનાં કપડાં પહેરી રાખવાથી, ચોમાસામાં કે શીઆળામાં સામસામી ખુલ્લી બારીની વચ્ચે સુવાથી, ન્હાઇને તરત પંખો ખાવાથી, તીખું ખાવાથી, ખરાબ તેલ ખાવાથી કે ઋતુના ફેરફારથી શરદી થઇ આવે છે. શરદીમાં નાક ગળે છે, માંથું ભારે થઇ જાય છે, આંખમાંથી પણ પાણી પડે છે, ગળામાં દુખે છે અને ઉધરસ પણ થાય છે. શરદી થઇ હોય તેણે ટાઢીઓ તાવ ન આવે તે માટે વધારે સાવચેત રહવું. કરીઆતું કે સુદર્શન કે કવીનોન લઈ લેવું. યુકેલિપ્ટસ નામનું તેલ આવે છે તેનાં બે ટીપાં પ્યાલીમાં લઇ, બાકીનું પાણી ઉમેરી પી જવું, અને યુકેલિપ્ટસનાં થોડાં ટીપાં એક હાથરૂમાલમાં કે કપડાના કકડામાં લઈ સુંઘ્યા કરવું. રાત્રે સુતા પહેલાં ગરમ પાણીમાં એક લીંબુનો રસ કહાડીને તેમાં મધ થોડું નાંખી પીવું

શરદી થઇ હોય ત્યારે નાક સાફ કરવાને ખાસ કાળજી લેવી જોઈએ. દિવસમાં ઘણી વાર નાક સાફ કરવું. અને ગરમ પાણીથી નાક તેમ જ હાથ ધોઇ નાખવા. જ્યાં ત્યાં નાક સાફ કરવાની ટેવ ઘણાંને હોય છે. એ કુટેવનો ત્યાગ કરવો. શરદી દૂર કરવા માટે એક ઉપચાર બહુ સારો છે.

એક પવાલામાં હુંફાળું પાણી લઈને નાક પાસે ધરીને ઉંચો

શ્વાસ લઈ પાણી નાકમાં લેવું. પછી હાથવતી નાક બંધ કરી મ્હોડા વાટે પાણી બ્હાર કહાડવું. આમ ત્રણ ચાર વાર કરવાથી નાક તદ્દન સાફ થાય છે અને શરદી મટી જાય છે. ઘણાં માણુસોને આ ઉપચાર કરતી વખતે ગુંગળામણુ થાય છે. તેઓ મ્હોડા વાટે પાણી પાછું કહાડવાને બદલે નાક વાટે જ પાછું કહાડે છે. એમ કરવાથી નાક થોડુંક સાફ થાય ખરૂં.

શરદીથી ઘણી વાર ગળામાં સોજો આવે છે. આપણે તેને 'ચોરીઆ' થયા એમ કહીએ છીએ. અથવા 'કાકડા' ફૂલ્યા છે એમ પણ કોઇ કહે છે. તેવું થયું હોય ત્યારે ઘણીવાર ખાવાનું ગળે ઉતારતાં દુખે છે. તેવી વખતે પ્રવાહી ખોરાક લેવો, એટલે સહેલાઇથી ગળામાં ઉતરે. ગરમ પાણીમાં ચોકખું મીઠું એકાદ ચમચી જેટલું નાંખીને એ પાણીથી કોગળા કરવા. ગ્લીસરીન ટેનીન નામની દવા આવે છે તે જો મળી શકે તો એક સળીને છેડે રૂ વીંટાળી તે દવામાં બોળી ગળાની અંદર ઉંડેથી દવા ચોપડવી. રાત્રે સુતા પહેલાં એક વાડકીમાં થોડુંક દુધ લઇ તેમાં અડધો ચમચો ઘી અને અડધો ચમચો હળધર નાંખીને ઉકાળીને ગરમગરમ પી જવું. આ ઉપરાંત જાતજાતના શેક પણ ગળા ઉપર કરવાથી અંદરનો સોજો ઉતરે છે. રાઇનું પ્લાસ્ટર કે ફ્લેનલના કકડાનો શેક ઘણો કરે છે. કોઇ લોકો તાંદળજાની ભાજીને બાફીને તેને ઝીણા કપડા પર પાથરી તે ગળે બાંધે છે, એ પણ એક તરેહનો શેક જ છે.

ઉધરસ માટે બે ત્રણ સારા ઘરગથ્થુ ઇલાજો છે, પાન, એલચી લવિંગ વરીઆળી, સિંધવ અને જેઠીમધનો ઉકાળો ઉધરસ મટાડી દે છે. મ્હોડામાં સાકરનો ગાંગડો નાખીને ચુસ્યાં કરવાથી ઉધરસ તેમ જ ચોરીયા નરમ પડે છે. ઉધરસ વધારે દિવસ સુધી ટકે તો દાકતરની સલાહ જલદી લેવી જોઇએ. કેમકે વધી જાય તો નુકશાન કરે. નાનાં બાળકને અજમાની પોટલી કરી છાતીએ શેકવાથી ફાયદો થાય છે.

ઝાડા અને મરડો—ન પચે એવા પદાર્થો આંતરડાંમાં દાખલ થાય ત્યારે તેનાથી ઝાડા થાય છે. માટે પહેલો ઉપાય તો એવો જ કરવો જોઇએ કે એ પદાર્થ આંતરડામાંથી બહાર જાય. તે માટે દીવેલનો જુલાબ લેવો. ઝાડા ઉપર જુલાબ લેવો તે વાત ઘણાંને ગળે નહિ ઉતરે પણ દીવેલના જુલાબથી આંતરડાના ખુણેખુણા સાફ થઇ જાય છે. જુલાબ લીધા પછી માત્ર પ્રવાહી ખોરાક જ લેવો કારણ કે ઘન ખોરાક તો આંતરડાના ખુણામાં ભરાય અને ઝાડા વધારે થાય. ઝાડા થાય ત્યારે આરામ લેવો. અને વધારે વખત ચાલે તો દાક્તરની સલાહ લેવી.

મરડામાં અમળાઇ અમળાઇને પેટ આવે છે. મરડો થયો હોય દુધ કે છાસ સિવાય કંઇ જ ખોરાક ન લેવાય. દીવેલનો જુલાબ લેવો. તેમ જ આરામ લેવો, અને દાક્તરને બોલાવવા. મરડા વખતે શંખજીરૂં અને સાકર ફાકવાથી ફાયદો થાય છે. મરડામાં આંતરડાપર સોજો આવે છે તેથી પેટપર શેક અથવા અળસીનું પોલ્ટીસ મૂકવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. ઝાડા કે મરડા વખતે ઘરનો જાજરૂ ખાસ કાળજીથી સાફ રખાવવો અને ખોરાક ઉપર માખી ન બેસે તેની સાવચેતી લેવી. આથી ચેપ ફેલાતો અટકે.

આંખો દુખવા આવવી—આંખ દુખવા આવે ત્યારે તેને ચોક્ખા બોરીકના પાણીથી ધોવી. ગમે તેવા કપડાથી લુછવી નહિ, તેમ જ એક વાર લુછ્યા પછી કપડું બાળી જ નાખવું અથવા ઉકળતા પાણીથી ધોઇ નાખવું. આંખમાં નાખવા માટે દાકતર ટીપાં આપે તો તે નાખવાં. આંખ દુખવાનું દરદ ચેપી છે માટે આંખ આવી હોય તેને બીજાંથી દૂર રાખવાં.

અપચો—પાચનના અવયવો બરોબર કામ ન કરી શકતા હોય તો અપચો થાય છે. તે માટે તો દાક્તરી સલાહ જ જરૂરી છે. પરન્તુ ઘણી વાર ચાવ્યા વગર ખાવાથી કે અનિયમિત ખાવાથી કે

બરાબર રાંધેલું ન હોય એવું ખાવાથી પણ અપચો થાય છે. તેવી વખતે કેટલાક ઘરગથ્થુ ઇલાજ જાણમાં હોય તો ફાયદો બહુ થાય. અપચા માટે સારામાં સારો ઉપાય તો ઉપવાસ છે. ઉપવાસ એટલે ફરાળ કે એવું પણ નહિ. ખોરાક—માત્ર એકાદ દિવસ માટે—તમામ ખોરાક ત્યાગવાનો. દુધ કે કોફી કે એવો પ્રવાહી ખોરાક લેવાની જરૂર લાગે તો લેવો. પણ જો તે પણ ન લીધો હોય તો પાચનના અવયવોને સંપૂર્ણ આરામ મળે.

અપચાને લીધે ઘણાનો જીવ ચુંથાઇ ને ઉલટી જેવું થાય છે. અથવા ઘણાને માથું કે પેટ દુખે છે. જીવ ચુંથાતો હોય તો ખાટું લીંબુ ચુસવાથી કે બરફના નાના કકડા ચુસવાથી સારૂં લાગે છે. ચુરણ ખાવાથી ઘણી વાર જીવ ચુંથાતો મટે છે. આદું, ફુદીનો, મરી પાપડીઓ ખાર થોડાં થોડાં પાણીમાં ઉકાળી પીવાથી અજીરણ મટે છે.

માથું દુખતું હોય તો કપાળે બામ ઘસીને સુઈ જવાથી ઘણી વાર મટે છે. કપાળે લવિંગ કે સુંઠ ઘસીને ચોપડવાથી પણ કોઇ વાર મટે છે. કેટલાંક લોકો ચંદન કે કેસર કપાળે લગાડે છે અને એમ કહે છે કે ગરમીથી માથું દુખતું હોય તો આ બે પદાર્થો ફાયદો કરે. અપચાથી માથું દુખે તો હલકો જુલાબ લેવો.

પેટમાં દુખતું હોય ત્યારે તો હિંગાષ્ટક નામનું ચુરણ સસ્તું વૈદને ઘેર મળે છે તે ખાવાથી મટે છે. પેટે શેક કરવાથી પણ આરામ થાય છે. સુંઠ અને મીઠું અને હીંગ ફાકી જવાથી પેટમાં દુખતું પણ મટે અને જીવ ચુંથાતો પણ મટે.

અપચાને લીધે થોડી ઉલટી થાય તેમાં તો હરકત નહિ. કેમકે બગાડ જતો રહે, પણ કોઇ વાર વધારે ઉલટી થાય તો માણસને બહુ નબળાઇ આવી જાય, માટે જો વધારે થાય તો પેટ ઉપર રાઇનું પ્લાસ્ટર કરી મૂકવું.

નાનાં બાળકોને અપચાને લીધે કરમ થાય છે. તેવે વખતે બાળક કચાટ વધારે કરે અને બરાબર ઉંઘે નહિ. દાક્તરો કરમ માટે એક ખાસ પડીકું આપે છે. તેનાથી કરમ મટે છે. આપણામાં કાચકાં શેકીને મીઠા સાથે ફકાડે છે તેનાથી અગર સુકી કમળકાકડી ઘસીને આપવાથી કરમ મટે છે.

અળાઈ—ગરમીના દિવસમાં શરીરે ઝીણી ઝીણી લાલ ફોલ્લી જેવું થઇ આવે છે. તેને અળાઈ કહે છે. અળાઇથી એવી ખંજવાળ આવે છે કે જાણે નાનાં જીવડાં કરડતાં હોય એવું લાગે. તેથી 'અળાઇ કરડે છે' એમ બોલાય છે. શરીર ઉપર પીળી માટી કે ગોપીચંદન લગાડવાથી થંડક થાય છે અને અળાઈ મટી જાય છે. બોરીક પાઉડર લગાડવાથી પણ અળાઇ નરમ પડે છે.

ખસ—દરરોજ સારી રીતે શરીર ચોળીને ન્હાઇએ તો તો ખસ થવા પામે નહિ. પણ ખસ ઘણી ચેપી હોય છે એટલે એક જણને થઇ હોય તો પછી બીજું માણસ બહુ ચોકખું હોય તોએ તેને સંસર્ગથી ચેપ લાગે જ. ઘરમાં કોઇને ખસ થઇ હોય તો તેણે અને ઘરનાં તમામ જણે કાર્બોલિક સાબુથી ખૂબ ઘસી ઘસીને ન્હાવું જોઇએ. પણ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે જેને ખસ થઇ હોય તેણે પોતાનો સાબુ જુદો રાખવો. તેમ જ બનતા લગી ન્હાવાનાં વાસણ પણ જુદાં રાખવાં, શરીર લુછવાનો ટુવાલ પણ અલગ રાખવો. ખસ ઉપર ગંધકનો મલમ ચોપડવાથી ખસ બળી જાય છે. ખસ ઘણુંખરૂં હાથની આંગળી ઉપર કે તેની વચ્ચેના સાંધામાં થાય છે, માટે તે આંગળી ઉપર અથવા તો આખા હાથ ઉપર પાટો બાંધવો. એટલે તેના ઉપર માખી બેસી ન શકે. ખસવાળા ભાગ ઉપર જો માખી બેસે તો પછી ત્યાંથી બીજે કોઇ પણ ઠેકાણે જઇને ત્યાં ખસનો ચેપ લગાડે, આવી રીતે ખસનો બહુ ફેલાવો માખીદ્વારા થાય છે. માટે ખસવાળો ભાગ ખુલ્લો ન રાખવો.

દરાજ—આ પણ ચામડીનો રોગ છે. તેને કેટલાક લોકો દાદર કહે છે. એ ઘણો જ ચેપી રોગ છે. માટે એ દરદવાળા દરદીનાં કપડાં, વાસણ વગેરે બધું જ અલાયદું રાખવું. દરાજ ઉપર આયોડીન થોડા થોડા કલાકે લગાડવું. ઘણીવાર માથા ઉપર પણ દરાજ થાય છે. તેવી વખતે વાળ કપાવી નાખવા પડે. નહિ તો વાળને લીધે બરોબર સાફ ન થાય અને દવા પણ બરોબર ન લગાડાય. આ દરદ હઠીલું છે. તે મટીને ફરી ફરી થાય છે માટે તેને માટે બેદરકાર ન રહેવું.

ઘા—ચપ્પુ, છરી સુડી કે એવી કોઈ ચીજ વાગવાથી ઘા પડીને લોહી નીકળતું હોય તો પહેલાં તો ઘા ઉપર પાણીની ધાર કરવી પછી ઘા ઉપર સ્પીરીટ, કોલનવૉટર, દારૂ કે એવા કોઇ અરકનું પોતું મૂકવું. તેનાથી લોહી નીકળતું સાધારણ રીતે બંધ થાય છે. પરન્તુ કોઈ વાર ન અટકે તો ઘા અને હૃદયની વચ્ચે છાતી પાસે જોરથી દોરી કે પટ્ટી બાંધી દેવી, એટલે બહુ વધારે લોહી વહી જતું અટકે.

ઘામાંથી લોહી વહી જતું અટકે પછી તેના ઉપર આયોડીન લગાડી દેવું. એટલે પાકે નહિ. બોરીક પાવડર પણ ભભરાવીએ તો સારૂં. પછી ઘા ઉપર પાટો મજબુત રીતે બાંધી દેવો.

દાઝવું—દીવો, દેવતા, કે કોઇ જાતના અગ્નિથી ઇજા થઇ હોય તો તરત તે ઉપર ચુનાનું નીતર્યું પાણી અને તેલ એકઠાં કરીને લગાડી દેવાં. વેસેલાઈન કે ઘી પણ લગાડાય છે. તે ઉપર પણ પાટો બાંધી દેવો.

નસકોરી ફુટવી—નાકમાંથી જોસબંધ લોહી વહી જાય તેને નસકોરી ફુટી કહે છે. અતિશય ગરમ હવાથી અને અતિશય સુક્કી હવાથી આ જાતનો અકસ્માત બહુવાર થાય છેઃ કોઈવાર તળેટી પરથી એકદમ ઉંચા પહાડ પર કે પહાડ પરથી એકદમ તળેટીમાં જવાથી પણ નસકોરી ફુટે છે, કારણ કે હવાના દબાણમાં એકદમ

ફેરફાર થવાથી પણ ઘણીવાર નસકોરી ફુટે છે. નસકોરી ફુટી હોય તો તે માણુસને એવી રીતે બેસાડવો કે એના હાથ ઉંચા કરાવવા અને માથું પાછળ ઢળતું રાખવું, તે પછી ભીની માટી સુંઘાડવી.

આંખમાં કાંઈ પડે તો શું કરવું—આંખ એવો નાજુક અવયવ છે કે તેમાં ઝીણી કણ પણ જો બ્હારથી જાય તો તે લાલ લાલ થઈ જાય અને તેમાંથી પાણી નીકળે. આંખની પાંપણ કુદરતે એટલા જ માટે નીર્મી છે કે કાંઇ આંખમાં જતું અટકે. કોઇની આંખમાં કાંઇ પડે તો પહેલાં તો પાણી નીકળતું હોય તે નીકળવા દેવું. ઘણી વાર પાણીની સાથે કચરો પણ બ્હાર નીકળી જાય. જો તેમ ન થાય તો એક નાના પવાલામાં થંડું ચોકખું પાણી ટોચ સુધી લેવું. અને પછી તેમાં આંખ બોળવી. પાણીની અંદર ખૂબ વાર આંખ ઉઘાડબંધ કરવી. આથી કચરો ધોવાઇને બ્હાર નીકળી જશે. પરન્તુ કોઇકિ વાર એવું બને છે કે કચરો પોપચાંની અંદરની બાજુએ ચોંટી જાય છે. તેવી વખતે પહેલાં તપાસી જોવું કે ઉપલા પોપચા પર ચોંટયો છે કે નીચલા પર. જો ઉપલાની અંદર ચોંટયો હોય તો ઉપલું પોપચું આંગળી અને અંગુઠા વતી પકડીને ધીમેથી નીચલા પોપચાની બહારની બાજુ પર ઘસવું. આથી કચરો નીચલા પોપચાની બહારની બાજુ ઉપર ચોંટી જશે. અને તે તો આપણે ચોકખા કપડા વતી લુછી નાંખી શકીએ. જો નીચલા પોપચાની અંદર ચોંટયો હોય તો તે પોપચું ઉપલાની બહારની બાજુએ ઘસવું. અને ત્યાં કચરો ચોંટી જાય એટલે કપડાવતી લુછી લેવો.

આ બધું કરવા છતાં જો ન નીકળે તો પછી દાક્તરને બતાવવું.

નાક કે કાનમાં ફાલતું ચીજનું પેસી જવું—ઘણીવાર બાળકો રમતમાં મણકા, કાંકરી, સળી કે એવી ઝીણી ચીજો કે નાક કે કાનમાં ઘુસાડી દે છે. અને તે પછી બહાર કહાડી શકાતી નથી. એવે વખતે કાન, નાક ચોળવાં નહિ. ચોળવાથી તો ચીજ વધારે અંદર

જાય. ઝીણુા કાતર જેવડા ચીપીયા આવે છે તે વતી ચીજ સંભાળીને એંચી કહાડવી. અને નહિ તો દાક્તર પાસે જઈ કઢાવવી. નાકમાં તો કપડાંનો આમળો કરીને તેની ઝીણી અણી ઘાલવાથી છીંક આવી જશે અને તે સાથે પેલી ચીજ બ્હાર નીકળી પડશે.

પગનું કાંડું મોચવાય ત્યારે શું કરવું—પગનું કાંડું સાત નાનાં હાડકાંનું બનેલું છે. ઘણી વાર તેમાંથી એકાદના ઉપરના માંસના પાટાને ઈજા થાય છે ત્યારે તે કરમોડ કહેવાય છે.

મોચવાયલો કે કરમોડાએલો ભાગ ઘણી વાર સુજી જાય છે. તે ઉપર તેલ ચોળીને ગરમ પાણીથી શેક કરવો. અથવા હળધર અને મીઠામાં થોડું પાણી નાંખી, ખદખદાવીને તેનો લેપ કરવો, કાંડા ઉપર પાટો બાંધી દેવો અને બનતા લગી એ પગને આરામ આપવો.

ડંખ—ભમરો કે મધમાખી કરડે કે તરત તેનો ડંખ કહાડી લેવો. અને તે જગાએ નવસાર (એમોનીયા) ઘસવો. કોલનવૉટર કે સ્પીરીટ ઘસવાથી પણ દરદ ઓછું થાય છે. પોટેશિયમ પરમેંગેનેટની થોડીક કણી બે ત્રણ ટીપાં પાણીમાં પીગળાવીને ડંખ ઉપર કે ડંખની જગા ઉપર ઘસવાથી પણ ડંખનું દરદ મટી જાય છે.

વીંછીના ડંખ ઉપર પણ નવસાર કે સાદું મીઠું ઘસવું. કાર્બોલિક ઍસિડનાં બે ટીપાં ડંખ ઉપર મૂકવાથી ડંખ બળી જાય છે અને દરદ જલદી જાય છે. લોહીમાં ઝેર ચઢે નહીં માટે જોરથી પાટો ઉપર બાંધવો.

સાપ કરડે ત્યારે તો બહુ સમયસૂચકતા વાપરવી પડે છે. સાપના ડંખની જગા અને હૃદયની વચ્ચે એક જગાએ મજબુત દોરી બાંધી દેવી જોઇએ. જેથી ઝેર હૃદયમાં ન જાય. જો દોરી બાંધવામાં ઝડપ ન કરીએ તો ઝેરી લોહી હૃદયમાં જાય અને ત્યાંથી આખા શરીરમાં વ્યાપી જાય.

દોરી બાંધ્યા પછી ઘણા લોકો ડંખનું ઝેર કોઇ હિંમતવાન

માણુસ પાસે ચુસાવી લે છે. ચુસનાર માણુસના મ્હોમાં કોઈ જાતનો કાપો, ફોલ્લી કે ઘા ન હોવો જોઇએ. નહિ તો ઝેર તેમાં દાખલ થઇને તે માણુસનું મરણુ નીપજાવે. ચુસનાર માણુસે ઝેરવાળું લોહી તરત થુંકી નાંખવું. ગળામાં એનો અંશ પણુ ઉતરવો ન જોઇએ. જો ચુસનાર ન મળે તો ત્યાં ચપ્પુથી કાપ પાડી કાપામાંથી લોહી થોડી વાર વહેવા દેવું. તો લોહી સાથે ઝેર પણુ બ્હાર વહી જાય. પછી ઉપર પોટેશિયમ પરમેંગનેટ ખુબ ઘસવું. આથી ડંખ બળી જશે.

જંતુનાશક દવાનો ઉપયોગ—આપણે આગળ એક વાર વાંચ્યું કે ઘરમાં સૂર્યનો તડકો આવે તો રોગનાં જંતુ નાશ પામે, અને ઘરમાં આરોગ્ય રહે. સૂર્યનો તડકો રોગનો નાશ કરવાનો કુદરતી ઉપાય છે. પણુ તે સિવાય કૃત્રિમ ઉપાયોથી પણુ રોગ નાશ પામે છે. કૃત્રિમ ઉપાયોમાં મુખ્ય તો ફીનાઇલ, ગંધક, ઘાસલેટ, પોટેશિયમ, પરમેંગેનેટ અને આયોડીન છે. એ દરેકનો ઉપયોગ આપણે કેવી કેવી રીતે કરી શકીએ છીએ તે જોઇએ.

ફીનાઇલ—ફીનાઇલ ડામરમાંથી બનાવે છે. તે કાળાશ પડતા કત્થઇ રંગનો ઘટ્ટ પ્રવાહી પદાર્થ છે. એના મોટા સીસા અને સીલબંધ ટીનના ડબ્બા વેચાતા મળે છે. એની વાસ બહુ જ આકરી હોય છે. એક ડોલ ભરીને ગરમ પાણી લઇ તેમાં એક નાની વાડકી જેટલું ફીનાઇલ નાંખવું. પાણી અને ફીનાઇલ એકઠાં થવાથી મેલા સફેદ રંગનું પાણી થઇ જશે. જાજરૂ, ખાળ, મોરી એવી એવી જગાએ પાણી છાંટીને જાડા સાવરણાથી ઘસીને સાફ કરવી. ફીનાઇલની આકરી વાસથી બીજી ખરાબ વાસ પણુ દૂર થાય છે, અને જંતુ પણુ મરી જઇને ચોકખી જગા થઇ જાય છે. ન્હાવાની ઓરડી, રસોડું, જમવાનો ઓરડો, વગેરે જગામાં મચ્છર, માખો, ઝાળાં થવાનો સંભવ હોય છે. માટે ત્યાંની જમીન પણુ બનતા લગી ફીનાઇલના પાણીથી જ ધોવી.

ગંધક—ગંધક તે પીળા રંગના પાસાદાર કણુ હોય છે. ગંધકની ખાણુમાં તો એવા ખુબ કણુ એકઠા થઇને ગઠ્ઠા ને ગઠ્ઠા બનેલા હોય છે. કેાઈ ઘરની અંદર ક્ષય થાય કે એવા ભયંકર રેાગનેા દરદી રહી ગયેા હેાય અને પછી આપણે તે ઘર ચેાકખું કરીને રહેવું હોય તેા તેને પછી ધેાળાવીએ છીએ. તે ઉપરાંત ઘરની જમીન, ભીંત અને છતને ફીનાઇલથી ધેાવડાવીએ તેા વધારે ચેાકખું થાય. પરન્તુ ઓરડાની હવા પણ તદ્દન રેાગરહિત કરવા માટે ઓરડામાં ગંધક બાળીને તેનેા ધુમાડેા કરીએ તેા તદ્દન ચેાકખી હવા થઇ જાય. એટલી સાવચેતી લેવી પડે કે એ ધુમાડેા કરતી વખતે ઓરડામાં કેાઇએ રહેવું નહિ. ધુમાડેા મ્હેામાં કે શ્વાસમાં જાય તેા ગળાને બહુ જ હાનિ કરે છે.

ઘાસતેલ—જેવી રીતે ત્રાંબુ, રૂપું, સેાનું વગેરે ખનિજ પદાર્થ છે તેવી રીતે ઘાસતેલ પણુ ખનિજ કહેવાય કારણુ કે તે પણુ જમીનમાંથી મળી આવે છે. ઘાસતેલ પ્રવાહી છે. માટે તેની સેાનારૂપા જેવી ખાણુ નથી હેાતી. પણુ કુવા જેવું હેાય છે. જેવી રીતે સાધારણુ જમીનને ઉંડી ખેાદીએ ત્યારે પાણી નીકળે છે તેવી રીતે બ્રહ્મદેશ તથા બીજા કેટલાક દેશેામાં કેાઇક જગાએ જમીન ખેાદવાથી તેલ નીકળે છે. તેને પંપવતી બ્હાર કહાડવામાં આવે છે. તેની ગંધ પણુ જરા આકરી હેાય છે. અને તેનામાં બળતા રહેવાની શક્તિ છે.

ખાબેાચીયું થયું હેાય અને મચ્છર થવાનેા ભય હેાય ત્યારે ઘાસતેલ છાંટવાથી મચ્છરનાં ઇંડાં મરી જાય છે. તેવી જ રીતે ઘરની ભાંય ચેાકખી કરવા માટે ઘાસતેલ છાંટીને સાફ કરી હેાય તેા રેાગનાં જંતુ નાશ પામે છે. રેાગીનાં કપડાં, થૂંક વગેરે બાળી નાખવું હેાય તેા એમને એમ બાળવા કરતાં તેના ઉપર ઘાસલેટ છાંટીને સળગાવી મૂકયું હેાય તેા જરા પણુ રેાગ પસરવાનેા ભય ન રહે.

પેાટેશિયમ પરમેંગનેટ તથા આયેાડીન વિષે તેા બીજા પ્રકરણુમાં

આપણે વાંચ્યું હતું. આ બધા ઉપરાંત ધૂપ, કાર્બોલિક સાબુ, લોબાન, લાઈસોલ વગેરે જંતુનાશક ચીજો છે. ધૂપ અને લોબાન બાળીને તેનો ધુમાડો ઓરડામાં કરવાથી ઓરડાની હવા ચોકખી થઇ જાય છે.

કાર્બોલિક સાબુ તેમ જ લાઇસોલ એ બંને ફીનાઈલના જેવા ગુણવાળા પદાર્થો છે. એ બંને પણ ડામરમાંથી જ બને છે. ચેપવાળા દરદીનું કામકાજ કર્યા પછી બીજે હાથ લગાડતાં પહેલાં હાથ ધોવા જોઇએ. સાદા સાબુ કરતાં કાર્બોલિક સાબુ વધારે સારો, કારણ કે તેમાં જંતુને નાશ કરવાનો ગુણ છે, એટલે હાથે જંતુ લાગ્યાં હોય તો તેનો નાશ થાય. ખસ કે ખુજલી થઇ હોય છે ત્યારે દાક્તર એ સાબુ શરીરે ચોળવાની સલાહ આપે છે.

લાઇસોલ તો પ્રવાહી હોય છે. તે અને પાણી એકઠાં કરીને દરદીના ઓરડાની બહાર મૂકવાં. ઓરડામાંથી બહાર નીકળીને તરત જ એમાં હાથ ધોઈને પછી જ બીજે હાથ લગાડવાની રીત રાખવી જોઇએ.



પ્રકરણ ૪.

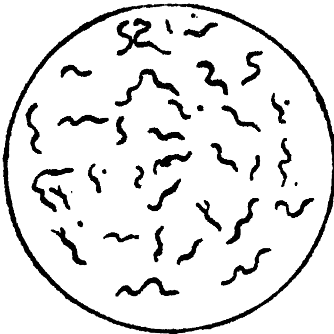
ચેપી રોગ અને તેનો ફેલાવો.

કોઈ પણ તંદુરસ્ત માણસના હાથની આંગળી ઉપર સોય ભોકી, એક લોહીનું ટીપું કહાડી, સૂક્ષ્મદર્શક કાચ નીચે એ ટીપું તપાસીશું તો તેમાં ત્રણ પદાર્થો દેખાશે. એક તો રંગ વગરનો પ્રવાહી પદાર્થ છે. આપણે ખોરાક ખાઇએ છીએ તે પચીને તેનો આ પદાર્થ બની જાય છે. આ પ્રવાહી પદાર્થમાં લાલ રંગની ખૂબ બધી ચકતીઓ તરતી દેખાશે. લોહીમાંનો આ બીજો પદાર્થ.

આ ચકતીઓ એટલી બધી હોય છે કે એને લીધે લોહીના ટીપાનો રંગ લાલ દેખાય છે. લોહીમાં જો આ ચકતીઓ ન હોય તો મૂળ તો તે રંગ વગરનું જ હોય, કારણ કે પેલો રંગ વગરનો પ્રવાહી પદાર્થ તે જ ખરું લોહી તો છે. શુદ્ધ લોહીમાં આ ચકતીઓ લાલ ચટક રંગની હોય છે. શરીરના અવયવોના નકામા પદાર્થો તેમાં ભળવાથી ચકતીનો રંગ જાબુડી જેવો થતો જાય છે, અને આપણે કહીએ છીએ દે અશુદ્ધ લોહી જાંબુડી જેવા રંગનું છે. ખરું જોતાં તો ચકતીઓનો જ રંગ બદલાય છે. લોહી તો શુદ્ધ હોય કે અશુદ્ધ હોય તોએ રંગ વગરનું જ રહે છે. આ ચકતીઓ ' લાલ કોષ ' કહેવાય છે. લાલ કોષ ઉપરાંત લોહીના પ્રવાહીમાં થોડા ' સફેદ કોષ ' પણ તરતા દેખાશે. લાલ કોષ કરતાં તેની સંખ્યા બહુ થોડી હોય

છે. અને લાલ કોષનો આકાર તો પૈસા જેવો ચપટો અને ગોળ હોય છે, પણ સફેદ કોષને તો ખાસ આકાર જ હોતો નથી. ગમે તેવા અનિયમિત આકારના એ કોષ તો હોય છે. લાલ કોષ લોહીમાં પ્રાણવાયુ લઇ જવા અને લાવવાનું કામ કરે છે. એટલે શરીરના ભાગોને એ રીતે પ્રાણવાયુ પૂરો પાડે છે. ત્યારે ધોળા કોષ જુદી જ જાતનું કામ કરે છે. લોહીમાં કોઇ પારકો પદાર્થ આવી પહોંચે તો તેને સફેદ કોષ તરત ખાઇ જાય છે. એટલે એ રીતે સફેદ કોષ પારકો પદાર્થ આવવાથી શરીરને જે નુકશાન થાય તે નુકશાન થતું અટકાવનાર કોષ છે.

કોલેરાનો રોગ થયો હોય એવા કોઈ માણસની આંગળીમાંથી પણ ઉપર પ્રમાણે લોહીનું એક ટીપું લઇને શાસ્ત્રીય રીતે તપાસી જોઇશું તો તેમાં ચાર પદાર્થો દેખાશે. રંગ વગરના, લાલ કોષ અને ધોળા કોષ. એ ત્રણ ઉપરાંત સાતડાના આકારનાં (૭) કેટલાંક જંતુઓ દેખાશે. આ જંતુઓ હરફર કરતાં દેખાશે અને લોહી સુકાઈ જતાં એ પણ હાલચાલ બંધ કરીને મરી જતાં દેખાશે. આ જંતુઓ જીવતાં છે અનો બીજી સાબીતી એ છે કે દર પળે એની સંખ્યા વધતી દેખાશે.


કોલેરાનાં જંતુ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રમાં દેખાડેલાં.

અને થોડીક મિનિટમાં તો અસંખ્ય જંતુઓ થયેલાં દેખાશે. હરફર કરે, સંખ્યામાં વધે અને છેવટે મરી પણ જાય એટલે આ સાતડાના આકારના જંતુ પ્રાણવાળાં છે તેની ખાત્રી થાય છે.

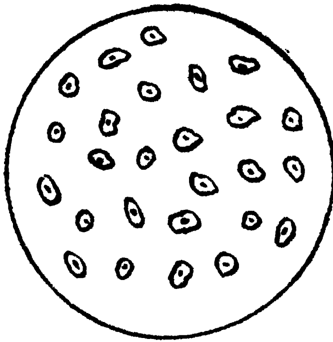
બીજા કોઇ પણ રોગના દરદીનું લોહી તપાસીશું તો તેમાં આ સાતડાના આકારનાં જંતુ નહિ દેખાય. તે ઉપરથી આપણે કહી શકીએ કે આ જંતુ કોલેરાનાં હશે. કોલેરાના દરદીની ઉલટીમાં, ઝાડામાં

તેમ જ પરસેવામાં પણ આ પ્રકારનાં જંતુ માલમ પડે છે. એ દરદીનાં ઝાડા ઉલટી જ્યાં ત્યાં ફેંકયાં હોય તો શું પરિણામ આવે તે હવે જોઈએ. જે જગાએ ફેંકયાં હોય તે જગાએ માખી ઉડતી ઉડતી આવે અને ઉલટી કે ઝાડા ઉપર બેસે. માખીના પગ ઉપર ઝીણા ઝીણા ખુબ વાળ હોય છે. આ વાળ ઉપર પેલાં જંતુ ચોંટી જાય છે. પછી માખી તો અજાણપણે ઉડી જાય છે. થોડે દૂર ધારો કે એક રીકાબીમાં મીઠાઈ ખુલ્લી પડી છે. માખી તેના ઉપર પણ બેસશે. અને માખીની તો રીત છે કે જ્યાં બેસે ત્યાં પાંખ કે પગ ખંખેરશે. આથી પગ પર ચોંટેલાં પેલાં કોલેરાનાં જંતુ બધાં પેલી મીઠાઇ ઉપર પડશે. એટલામાં કોઇ બીચારૂં નિર્દોષ બાળક આવીને મીઠાઇ ખાઇ જશે. એટલે બધાં જંતુ એના પેટમાં જશે અને ત્યાંથી લોહીમાં પણ જશે.

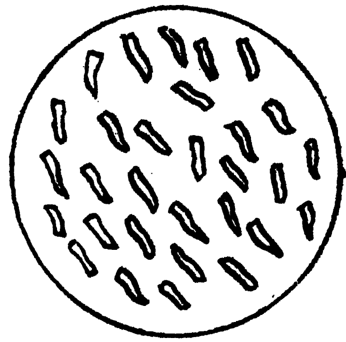
એ બાળકના લોહીમાં પણ સફેદ કોષ તો હોય છે જ. લોહીમાં પેલાં પારકાં જંતુને દેખીને સફેદ કોષ તેને તરત ખાઇ જશે. આમ ઘણાં જંતુને તે ખાઇ જશે. જ્યાં સુધી સફેદ કોષ એ પ્રમાણે કોલેરાનાં જંતુને ખાઇ જશે ત્યાં સુધી તો બાળક સલામત છે. પણ છેવટે તો સફેદ કોષ પણ થાકી તો જાય ને ! સફેદ કોષ તો થોડા હોય અને જંતુ તો ઘણાં હોય છે. એટલે છેવટે સફેદ કોષ કાંઈ કરી શકતા નથી, અને જંતુ જીવે છે અને વધે છે. ધીમે ધીમે તેની સંખ્યા એટલી બધી થઇ જાય છે કે લોહી બધું એ જંતુવાળું થઇ જાય છે અને છેવટે બાળક કોલેરાના રોગનો ભોગ થાય છે. જો પેલા દરદીની ઉલટી કે ઝાડો ગમે ત્યાં ફેંકયાં ન હોત તો આ પરિણામ આવત જ નહિ; અને ધારો કે ગમે ત્યાં કોઇ અજ્ઞાન માણસે ફેંકયાં હોત તો પણ જો બાળકની માતા સમજુ હોત અને મીઠાઇ ખુલ્લી ન રાખી હોત તો તેનું બાળક માંદું ન પડત.

દાકતરોએ શોધી કહાડયું છે કે કોલેરાની માફક બીજા દરેકે દરેક

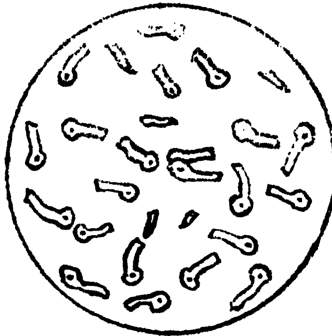
રોગનાં જંતુઓ હોય છે. ક્ષય, શીતળા, ટાઇફોઇડ તાવ, ટાઢીઓ તાવ, ઉધરસ, સળેખમ, પ્લેગ, ખસ વગેરે તમામ રોગ તેમ જ દરદોનાં



ક્ષયનાં જંતુ, સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રમાંથી મોટાં દેખાડેલાં.



ટાઇફોઇડ તાવનાં જંતુ, સૂક્ષ્મદર્શકમાંથી મોટાં દેખાડેલાં.



મેલેરીઆનાં જંતુ, સૂક્ષ્મ-દર્શક યંત્રમાંથી.

જંતુઓ હોય છે, જો કે તેમનો ઘાટ કંઇ સાતડા જેવો જ નથી હોતો. દરેક રોગનાં જંતુનો ઘાટ જુદી જાતનો હોય છે જ. એટલે દાકતર લોક તો તે જંતુ કયા રોગનાં છે તે દેખાવ પરથી પારખી શકે છે.

રોગનાં જંતુ બહુ જ બારીક હોય છે. નરી આંખે આપણે

તેને જોઈ પણ શકીએ નહિ. અને એક ચોરસ ઇંચ જેટલી જગામાં તો લાખો જંતુ સમાઈ શકે. સૂક્ષ્મદર્શક કાચથી જોઇએ તો જ તે બધાં દેખાય. દરદીના ઝાડા, ઉલટી, પરસેવો, ઉચ્છ્વાસ વગેરે વાટે એ બધાં જંતુઓ શરીરની બહાર જાય છે, અને માખી, મચ્છર ચાંચણુ વગેરે નાનાં જીવડાં અજાણતાં જ તેમનો ફેલાવો કરે છે. ખોરાક, દુધ, પાણી, હવા તેમ જ કપડાં મારફત પણ એ જંતુઓ ફેલાય છે. સામું માણસ જો તંદુરસ્ત હોય તો તેના લોહીમાંના સફેદ કણ એ રોગનાં જંતુ સાથે વધારે લડી શકે છે. અને તંદુરસ્ત ન હોય તો જલદી એ માણસ રોગનો ભોગ બને છે. શરીરમાં રોગનાં જંતુ જાય એટલે તેની અને સફેદ કોષની વચ્ચે લડાઇ જામે છે. સફેદ કોષ જીતે તો રોગમાંથી માણસ બચે; અને જંતુ જીતે તો માણસને રોગ થાય.

જંતુઓ મારફત રોગનો ફેલાવો થાય તેને ચેપ લાગવો કહે છે. અને જે રોગો ફેલાય તે ચેપી રોગો કહેવાય છે. કેટલાક રોગો બહુ ચેપી હોય છે. અને કેટલાક ઓછા હોય છે.

દરદીના શરીરનો કચરો ઠેકાણાસર સાફ ન કરીએ તેમ જ આપણા ઘરમાં ખાવા પીવાની ચીજો સ્વચ્છ રીતે ન રાખીએ તો જ રોગનો ફેલાવો થાય એ આપણે જોયું. માટે બધી બાબતમાં સુઘડતા, વ્યવસ્થા અને સ્વચ્છતા રાખીએ તો જ રોગ ન ફેલાય.

દુધ તેમ જ અન્ય ખોરાક ખુલ્લો કદી ન રાખવો. અને તેના ઉપર માખી ન બેસે તેની કાળજી રાખવી એ બહુ અગત્યનું છે. દુધ મારફત ઘણા ઘણા રોગ ફેલાય છે. ક્ષયનાં જંતુ દુધદ્વારા પ્રસરે છે એમ દાક્તરો માને છે. દુધવાળાં ઢોરને એ રોગ થયો હોય કે દુધનું વાસણ સ્વચ્છ ન હોય કે પછી દુધ ખુલ્લું રાખ્યું હોય; ગમે તે કારણે એ રોગનાં જંતુ દુધ મારફત સામા માણસના શરીરમાં દાખલ

થાય છે. માટે દુધ ગાળીને અને ગરમ કરીને પછી જ પીવાના કામમાં લેવું જોઇએ. દુધને ઉભરો આવે એટલી ગરમીમાં ગમે તેવાં જબરાં જંતુ પણ મરી જાય છે. માટે ઉકાળેલું જ દુધ પીવું સલામત છે. ઉકાળ્યા પછી પણ ખુલ્લું ન જ મુકવું. કારણ કે કાંઇ નહિ તો ધૂળ અને કચરો તો તેમાં પડે જ. તમે જે ઢોરનું દુધ પીતાં હો તે ઢોર રોગી છે કે કેમ તે જાતે તપાસ કરવી. રોગી હોય તો તેનું દુધ ન પીવું.

બીજી અગત્યની બાબત પીવાના પાણીની છે. પીવાનું પાણી સ્વચ્છ કેવી રીતે કરવું જોઇએ તે તો આગળ આપણે વાંચ્યું. ઉકાળીને ઠંડું પાડેલું પાણી સૌથી સારૂં છે. કારણ કે ઉકાળવાથી, કોઈ પણ રોગનાં જંતુ એમાં હોય તો મરી જાય. પાણીની ગોળી કે માટલાં અંદરથી ને બહારથી રોજ વીંછળી નાખવાં. અને પછી ઉકાળેલું પાણી સ્વચ્છ કપડાથી ગળીને અંદર ભરવું. પછી તરત તે ઉપર ચોકખું ઢાંકણુ ઢાંકી દેવું. ગોળી ખુલ્લી કદી ન રાખવી જોઇએ. માટલામાંથી પાણી કહાડવા માટે ચોકખો માંજેલો લાંબા હાથાવાળો ડોઇઓ રાખવો જોઈએ. નહિ તો ગમે તેવા હાથ પાણીમાં બોળાઇ જાય. ગમે તે વાસણ પણ માટલામાં બોળી બોળીને લેવાની રીત બહુ જ ખરાબ છે. જમતી વખતે લોટામાં પાણી લીધું હોય તો તે પણ પવાલાથી ઢાંકીને જ મૂકવું જોઇએ. કોઇના પીધેલા પવાલામાંથી એમને એમ ફરીથી પાણી પીવાની રીત પણ ખરાબ છે. હંમેશ પવાલું વીંછળીને જ પાણી પીવાની રીત રાખવી જોઇએ. કોઇને ક્ષય કે એવો ચેપી રોગ થયો હોય તે અમુક પવાલાથી પાણી પીએ, અને જો આપણે તે પવાલું ધોયા વગર જ તેમાં પાણી પીએ તો જંતુ આપણા મ્હોંમા જ જાય. દરેક જણ પવાલું મ્હોડે અડકાડયા વગર અદ્ધરથી જ પાણી પીએ એ રીત આપણામાં હતી. એ વખાણવા લાયક છે.

ત્રીજી ચોકખાઇ હવાની રાખવી જોઇએ. રહેવાનું મકાન ખુલ્લી હવામાં શોધવું. અને આસપાસ ગંદકી ન હોય તેવી જગા શોધવી. ગંદકી હોય તો તે સાફ કરાવવાની ગોઠવણ કરવી જોઇએ. ઘરમાં સૂર્યનો તડકો, હવા અને અજવાળું આખો વખત આવવા દેવું જોઇએ. દિવસમાં ઓછામાં ઓછી એક વાર ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવાની રીત રાખવી. ગામડાનાં લોકો તો કુવે પાણી ભરવા જાય ત્યારે એમને તો ખુલ્લી હવા સારી રીતે મળી રહે. પણ શહેરમાં રહેનારાંએ એ બાબતની કાળજી રાખવી જોઇએ. ઘરમાં રોજ સવાર સાંજ ધૂપ કરવાથી હવા સારી રહે છે.

ચોથી બાબત કપડાંની. કપડાં હંમેશાં સ્વચ્છ પહેરવાં જોઇએ. આગળ કહ્યું છે કે પરસેવામાં પણ રોગનાં જંતુ હોય છે. પરસેવામાંથી જંતુ કપડાંને ચોંટે. અને જો આપણે તે કપડાં ધોઈએ નહિ તો એ કપડાં જે જગાએ અડકે તે જગાએ જંતુ ફેલાય. વળી, મેલાં કપડાંથી શરીર પણ ગંદું રહે, અને ગંદું શરીર તંદુરસ્ત ન રહે, અને જલદી રોગનો ભોગ થાય. માત્ર પહેરવાનાં જ કપડાં ચોકખાં રાખવાં એમ નહિ. પથારીનાં ગોદડાં, ચાદર, તકીઆ, ગલેફ, ઓઢવાનાં, બેસવાનાં ગાદી તકીયા, તેની ચાદર, ગલેફ, પાથરણાં, બારીબારણાં ને પડદા હોય તો તે, ખુરસી, કોચ કે ટેબલ ઉપર પાથરણાં હોય તો તે બધું જ ચોકખું રાખવું જોઈએ. એ બધાં મેલાં હોય તો તેમાં મેલ સાથે જંતુ ભરાઇ રહે અને પછી માખી આદિ જીવડાંઓ તેના ઉપર બેસી જંતુનો ફેલાવો કરે. પથારીની ચાદર વગેરે તો ખસુસ સ્વચ્છ હોવી જોઈએ. કારણ કે સુનાર માણસનો પરસેવો ત્યાં લાગે. કોઇએ વાપરેલી ચાદર ધોઈ ન હોય તો બીજાએ કદી વાપરવી નહિ. એ વાટે રોગનો ફેલાવો જલદી થાય છે. ટુવાલ તેમ જ ચાદરો દરેક જણનાં જૂદાં જોઇએ.

પાંચમી સ્વચ્છતા શરીરની જાળવવાની છે. પાંચમી કહી છે માટે

એની અગત્ય ઓછી છે એવું માનવાનું નથી. પાંચે બાબત સરખી અગત્યની છે. રોજ ન્હાવું ધોવું તે ઉપરાંત આંખ, કાન, નાક, જીભ, નખ, વાળ એ સર્વે સ્વચ્છ રાખવાં જરૂરનાં છે. કોઈની આંખ આવેલી હોય તેની આંખ તરફ આપણે વધારે વાર જોઈ રહીએ તો તેટલામાંએ આપણી આંખ આવે છે. તે ઉપરથી સમજાશે કે એ દરદ તો ખુબ ચેપી હોવું જોઈએ. આંપણી આંખ હંમેશ ધોઇને સાફ રાખતા હોઇએ તો ચેપ લગવાનો ભય ઓછો રહે.

કાનમાં કચરા ભેગાં બીજા રોગનાં જંતુઓ દાખલ થઈ શકે. માટે કાન પણ સ્વચ્છ રાખવા. સળેખમ પણ આંખના દુખાવા જેટલું જ ચેપી છે. કોઇને સળેખમ હોય અને આપણે તેની પાસે બેસીએ તો તેના ઉચ્છ્વાસદ્વારા પણ આપણને સળેખમ થાય છે. પણ જો આપણું નાક સ્વચ્છ હોય તો તે ચેપ લાગવાનો ભય જરા ઓછો રહે.

જીભ સ્વચ્છ ન હોય તો મ્હોનો ગંદવાડ પેટમાં જઈને માંદાં પડીએ.

નખ મેલા હોય તો મેલ સાથે જંતુ પણ ભરાઈ રહે અને તે આપણા ખાવાનામાં જાય. તેમ જ જે જે વસ્તુને આપણે અડકીએ તેમાં જાય અને ફેલાવો પામે. વાળનું પણ તેવું જ છે.

દરેક રીતની સ્વચ્છતા રાખી હોય તો રોગનો ચેપ લાગવાનો ઓછો ભય રહે છે.

જો ઘરમાં અને કુટુંબમાં જ કોઈ ને ચેપી રોગ કે દરદ હોય તો તો બહુ વધારે સાવચેતી રાખવી પડે. એનાં ખાવા પીવાનાં વાસણ જુદાં જ ઠરાવી રાખવાં. અને તે સાફ કરવાં તે પણ જુદી જગાએ; અને પછી અલગ જગાએ જ રાખી મૂકવાનાં. આપણાં ખોરાક પાણી હંમેશ ઢાંકેલાંજ રાખવાં. દરદીને જ્યાં ત્યાં થૂંકવાની ના કહેવી અને પીકદાનીમાં જ થૂંકે કે ઉલટી કરે એવું તેને કહેવું. તેની થૂંક, ઉલટી, ઝાડા વગેરે ઘાસલેટ છાંટી બાળી મૂકવાં, અને તેવાળાં

વાસણ પણ સાફ કરી, ફીનાઇલ છાંટીને, બાજુએ રાખવાં જો બની શકે તો દરદી માટે જુદો જાજરૂ રાખ્યો હોય તો સારૂં. અને નહિ તો લાકડાનું ખોખું અને પૅાટ (જેને ઇંગ્લીશમાં કમોડ કહે છે.) તેવી પાટ વાપરે તો વધારે ઠીક પડે.

દરદીના ઓરડામાં માવજત કરનાર સિવાય બીજા કોઇએ બનતા લગી જવું નહિ, અને જો કોઇ ને જવું પડે તો તેણે તેમ જ સારવાર કરનારે દરદીના ઓરડામાંથી બહાર આવતાં જ પોતાના હાથપગ લાય-સોલ વાળા પાણીથી કે કાર્બોલિક સાબુથી ધોઇ નાખવા. દરદીની પાસે વધારે વાર રહેવું પડયું હોય તો કપડાં પણ બદલી નાખવાં.

દરદીનાં કપડાં, ઓઢવાનાં, પાથરવાનાં, વગેરે જુદી જગાએ લઇ જઇ ઉકળતા પાણીમાં કાર્બોલિક સાબુ વડે ધોવાં અને પછી અલાયદાં સુકવવાં. અને સુકાય એટલે અલગ જગાએ મૂકવાં. માવજત કરનારનાં કપડાં પણ ઘરનાં બીજા બધાંનાં કપડાંથી અલગ ધોવાં, સુકવવાં અને મૂકવાં.

ચેપી રેાગના દરદીને અલગ ઓરડામાં રાખી તેનો પલંગ, ગોદડાં વગેરે સહુ ચીજો અલગ જ રાખવી જોઇએ. જો ક્ષય જેવો રોગ હોય અને મહીનાઓ કે વરસો સુધી દરદી માંદો રહે તો પણ બધું જ અલગ રાખવાને ચુકવું નહિ. ક્ષયના દરદીને આનંદમાં રાખવા ઘણી વાર ઘરનાં માણસોને તેની પાસે બેસવું પડે છે. તેની બહુ હરકત નહિ પણ તેવી વખતે તેનો શ્વાસ આપણા શ્વાસમાં ન જાય કે બોલતાં બોલતાં એની થૂંક આપણા ઉપર ઉડે નહિ એટલી સાવચેતી લઇ સહેજ દૂર જ બેસવું; અને તેને ઉધરસ આવે અને થૂંકવું પડે તો પાસે એક પીકદાની રાખવી. આ પીકદાનીમાં થોડું ફીનાઇલ કે ઘાસલેટ રાખવું. એટલે થૂંક તેની અંદર પડતાં તરત જ જંતુ મરી જાય અને બહાર પ્રસરવા ન પામે. થૂંકતી વખતે પીકદાની દરદી પોતાના મ્હોડાની પાસે લઇ જાય એવું તેને કહેવું. નહિ તો આજુ-

બાજુ છાંટા ઉડે. ક્ષયવાળા દરદીઓના થૂંકમાં જ તે રોગનાં જંતુ હોય છે. તેમાંથી શ્વાસ વગેરે વાટે બીજાના શરીરમાં જઈ તે રોગ ફેલાય છે માટે જ્યાં ત્યાં તે થૂંકે નહિ તે બહુ જ સાચવવું.

જો કમનસીબે આપણા ઘરમાં કોઈનું ચેપી રોગથી મરણ થાય તો તેણે વાપરેલી સર્વ ચીજો બનતા લગી તો બાળી જ નાખવી. પણ જો સારો પલંગ વગેરે હોય અને બાળવાનું ન બની શકે તો સઘળાને ફીનાઈલ અને ઉકળતા પાણીથી ખૂબ ધોઈ, સાતઆઠ દિવસભર તડકામાં મૂકવું. ઘરને ફીનાઈલથી ધોઈને પછી ધોળાવવું કે રંગાવવું. વળી ચુનામાં અને રંગમાં ફીનાઈલ ભેળવ્યું હોય તો વધારે સારૂં. પત્થરની કે લાદીની જમીન હોય તો ફીનાઈલથી ધોઈ નાખવી અને લીંપણ હોય તો આખું ઉખેડાવી, ફીનાઈલ છાંટી, ફરીથી લીંપાવવું. ફરીથી લીંપતી વખતે ગારમાં ફીનાઈલ મેળવવું. પછી ધોળાયલા અને સાફ થએલા ઘરમાં ગંધકનો ધુમાડો સાત આઠ દિવસરોજ સવારસાંજ કરવો. પછી સાતઆઠ દિવસ ઘર તદ્દન ખુલ્લું રાખી અંદર પૂરતો તડકો આવવા દેવો અને છેવટે ધૂપ વગેરે કરી, સ્વચ્છ હવા કરીને પછી જ રહેવા જવું.

ભાડાનું ઘર લેવું હોય અને તેમાં આપણી પહેલાં કોઈ ચેપી રોગ વાળો માણસ રહેતો હોય તો તે ઘરમાં રહેવા જતા પહેલાં પણ ઉપર માફક જ સ્વચ્છ કરવું.

આપણે સર્વ બાળક હતાં ત્યારે આપણને શીતળા ટંકાવ્યા હતા તે તો બધાંને ખબર હશે. એ શેને માટે ટંકાવવામાં આવે છે તે ખબર છે ? શીતળાનો રોગ બહુ જીવલેણ છે. જો તેનાથી મૃત્યુ ન થાય તોએ ઘણીવાર તેનાથી આંધળાં થવાય છે, કાણાં થવાય છે અને બીજી ઘણી રીતે અપંગ થઈ જવાય છે. માટે તેનાથી બચવા માટે કાંઈ ઉપાય કરવો જોઈએ એમ દાકતરોને લાગ્યું. શીતળા કેવા થાય છે તે તો તેમ જોયા છે ને ? લાલ મોટામોટા ફોલ્લા જેવું

થાય છે. અને તેમાં ચીકણો રસ ભરાય છે. આ રસ જો બીજા કોઇ માણસને લાગે તો તે માણસને શીતળા થાય. એટલે આ રસ તે જ ચેપ ફેલાવનાર મુખ્ય વસ્તુ છે. દાકતરોએ ખુબ પ્રયોગ અજમાવ જોયા અને છેવટે શોધી કહાડયું કે કોઇ પ્રાણીને શીતળા થયા હોય તો તેમાંનો રસ કે ચેપ લઇને તેમાંથી જરાક જેટલો સામા પ્રાણીના શરીરમાં જો દાખલ કર્યો હોય તો એ ચેપ તે પ્રાણીના આખા શરીરમાં ફેલાય અને તેના લોહીમાં એવો ગુણ આવે કે બહારથી પછી કોઇ પણ રીતે શીતળાનાં જંતુ કે ચેપ ગમે તેટલાં આવે તોએ તે પ્રાણીને કંઇ જ ન થાય આ જરા નવાઈ જેવું તો છે. ચેપ જો છેક નજીવા જેટલો સામાના શરીરમાં જાય તો જ તેની અસર ધાર્યા પ્રમાણે થાય અને સામા માણસને પછી ગમે તે થાય તોએ એ રોગ ન થાય. પણ જો ચેપ વધારે પ્રમાણુમાં સામાના શરીરમાં જાય તો તદ્દન જુદું જ પરિણામ આવે. અને તરત એ રોગ થાય માટે દાકતરોએ જે માપ નકકી કર્યું છે તે જ પ્રમાણે દાકતર પાસે કે તેના માણસ પાસે જ શીતળા ટંકાવવા. શીતળા ટંકાવવાથી ઘણે ભાગે તો શીતળા થતા જ નથી. પણ જો કવચિત નસીબ જોગે થાય તોએ બહુ જોરમાં થતા નથી અને તેથી મરણ કે અપંગતા થતાં નથી.

બાળક એક વર્ષનું થાય તે પહેલાં તેને શીતળા ટંકાવી જ દેવા જોઇએ. જેમ વધારે બચપણુમાં ટંકાવીએ તેમ વધારે સારૂં, કેમકે જરા સમજણું થાય તો ખંજવાળે અને ખોતરી નાખે. શીતળા ટંકાવ્યાંને સાત વરસ થઇ ગયાં હોય અને ગામમાં બહુ જ એનો વાવર ચાલતો હોય તો ફરીથી ટંકાવવા જોઇએ. કેમકે સાતેક વરસે એની રસીની અસર ઓછી થઇ જાય છે.

પ્લેગની રસી પણ ઘણાંએ મુકાવી હશે. કોઇ માણસને પ્લેગ થયો હોય તેના લોહીમાંનું સત્વ દાકતરો એક નાની સીસીમાં ભરી લે છે પછી જેને રસી મુકાવવી હોય તેના હાથમાં ઝીણી સોય વાળ

પીચકારી વતી એ સત્વ, લોહીની નસમાં ઘુસાડી દે છે. પ્લેગવાળા માણસના લોહીનું સત્વ તંદુરસ્ત માણસના શરીરમાં જવાથી તેના શરીરમાં થોડાં પ્લેગનાં જંતુ દાખલ થયાં હોવાને લીધે તંદુરસ્ત માણસ એ જંતુથી ટેવાય છે. જેથી એ જંતુ પછીથી વધારે પ્રમાણમાં તેના શરીરમાં જાય તોએ તેને કંઈ જ અસર થતી નથી. એટલે કે તેને પ્લેગ થતો નથી અને જો ક્વચિત થાય તો પણ બહુ નરમ થાય છે.

આટલા માટે જ જો ગામમાં પ્લેગ ચાલતો હોય તો દરેક માણસે રસી મૂકાવવી જ જોઇએ. તો પછી તેને તે રોગ થશે નહિ.

શીતળા અને પ્લેગની માફક બીજા ઘણા રોગો અને દરદોની રસી મૂકવામાં આવે છે. કોઈમાં રોગનો ચેપ લઇને સામા માણસના શરીરમાં અમુક પ્રમાણમાં દાખલ કરે છે અને કોઇમાં લોહીનું સત્વ સામાની નસમાં દાખલ કરે છે. આ બંને રીતે સામો માણસ એ રોગથી બચે છે. ટાઇફોઇડ કે વિષમ જ્વર, મલેરીયા, એનીમિયા વગેરે ઘણા ભયંકર રોગોથી બચવાનાં આ સાધન દાકતરો અને વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓએ શોધેલાં છે. હાલમાં તો કોલેરા અને ટાઇફોઇડ રોગ અટકાવવાની રસીને બદલે રસીની અમુક ગોળી ગળી જવાની નવી શોધ થઈ છે. એ ગોળી ગળનાર માણસ એક કે બે વરસ માટે એ રોગથી સલામત બની જાય છે.

આપણા ઘરમાં કોઇ માંદું પડે અને થોડા દિવસ થાય તોએ કંઇ ફેર ન જણાય અથવા તો ચિહ્નો ઉપરથી આપણને એમ લાગે કે તેને શીતળા, કોલેરા, ટાઇફોઇડ, ક્ષય કે એવો કાંઈ ચેપી રોગ થયે । છે તો તરત દાકતરની સલાહ લેવી કે કેમ વર્તવું. દાકતરો કંઇ દેવ નથી કે મરેલાંને જીવાડે કે કોઇને અમર બનાવે પણ અમુક કારણથી અમુક રોગ થાય છે તેટલું એ કહી શકે અને અમુક રોગ થયો હોય ત્યારે સામાન્ય રીતે દરદીની કેમ સારવાર કરવી તે

કહી શકે. માટે દાકતરને બોલાવવામાં આળસ ન કરવું જોઇએ અને શ્રદ્ધા રાખીને દરદીને પણ શ્રદ્ધા રાખવા કહેવું જોઇએ. શ્રદ્ધાથી અડધી માંદગી મટી જાય છે.



પ્રકરણ ૫.

તાત્કાળિક ઇલાજ.

અકસ્માત વખતે શું કરવું એ વિષય ચોપડીમાંથી વાંચીને આવડે એવો નથી. એ બાબત તો કરી બતાવવી જોઇએ. ચોપડીમાંનું વાંચેલું અકસ્માત વખતે કામ નથી આવતું. ઘણીવાર એવું બને છે કે કોઇને ચોપડીનું જ્ઞાન બરોબર હોય છતાં રસ્તામાં તે કોઇ માણસનું હાડકું ભાગેલું જોય કે કોઇની ધોરી નસમાંથી લોહી વહી જતું જોય કે ડૂબતું માણસ જોય તો પણ તેને કંઈ કરવાનું સૂઝતું નથી. આવો માણસ કે આવી બાઇ કંઇ કામની ન કહેવાય. અકસ્માત જોતાં જ જે સમય સૂચકતા વાપરી, હાથ લાગે તે ચીજોનો ઉપયોગ કરી, મદદે લાગી જાય તેનું જ શીખેલું સાર્થક છે. બાકી આપણે આટલું એક પ્રકરણ શીખવાથી દાક્તર તો થઇ જવાનાં જ નથી, અને દાકતર બનાવવાનો હેતુ પણ આપણો ન હોય.

કોઇ પણ જાતનો ઘા કે કાપો પડયો કે આંખમાં કાંઈ ચીજ પડી હોય કે પગ મચકાયો હોય ત્યારે શું કરવું જોઇએ તે તો ત્રીજા પ્રકરણમાં આપણે વાંચ્યું હતું. તે ઉપરાંત કોઇના ગળામાં કાંઈ અટકી પડયું હોય કે હાથે પગે ઘસારો ચયો હોય કે માણસ બેભાન થયું હોય તેવી વખતે શા ઇલાજ લેવા તે જાણવું જોઈએ. કારણ કે એવા અકસ્માત ઘણી વાર બને છે. ગળામાં કાંઇ અટકયું હોય—એવી વખતે તરત જ ગળા આગળનું બટન ખોલી નાંખવું અને પછી આંગળી કે ચમચી વતી ચીજ બહાર કાઢવાનો યત્ન કરવો. તેમ ન નીકળે તો બોચીને વાંસો ઠોકવો અને તો પણ ન નીકળે તો દાક્તરને બોલાવવા.

જો ગળામાં ચીજ અટકવાને લીધે દરદીને ગુંગળામણ થતી હોય અને તે ભુરો ભુરો થઇ જતો હોય અને શ્વાસ અટકતો હોય તો ચીજ બ્હાર કહાડવામાં વખત ન ગુમાવવો. પણ અંદર ઉતરી જઈ શકે તો તેમ કરવું. બટન, મણુકો કે એવી નાનકડી ચીજ કોઇ ગળી ગયું હોય તો તરત જ દીવેલ પાવું. સોય, ટાંકણી કે કાચ કે એવી અણીવાળી ચીજ ગળી જવાઇ હોય તો દીવેલ ન આપવું. તે વખતે એરોરૂટની જાડી કાંજી, મલાઈ, એવું સુંવાળું ખવડાવવું. દરદીને ઉંધું લટકાવવાથી પણ કોઇ વાર ચીજ પાછી નીકળી આવે છે.

ઘસારો—બાળક દોડતાં દોડતાં પડી જાય ત્યારે ઘુંટણ અને કોણી ઘસાઇને ઉઝરડા પડે છે. તેના ઘસારા ઉપર થંડો કે ગરમ ભીનો શેક કરવો. અને આયોડીન લગાડી દેવું.

થંડા શેકમાં એમ કરવાનું કે ચોકખું લુગડાનું પોતું ખૂબ થંડા પાણીમાં બોળી, સહેજ નીચોવી, ઘસારા ઉપર મૂકવું. બે મિનિટ પછી પાછું બીજું પોતું એમ મૂકવું.

ગરમ શેકમાં એવું કરવાનું કે તપેલી ઉપર નાનો ટુવાલ મુકવો, એવી રીતે કે તેના બે છેડા તપેલીની બહાર બે બાજુએ લટકે, પછી ફ્લેનલનો ગરમ કકડો તપેલીમાં ટુવાલની ઉપર મૂકવો. પછી ઉપરથી ઉકળતું પાણી રેડવું. તે પછી ટુવાલ બે છેડેથી પકડી નીચોવવો. જેથી તેની સાથે ફ્લેનલનો કકડો પણ નીચોવાય. પછી એ કકડો પહોળો કરી ઘસારા ઉપર મુકવો. બે મિનિટ પછી એવી જ રીતે તૈયાર કરેલો બીજો કકડો મુકવો. એમ એક પછી એક થોડો વખત સુધી મૂકયાં કરવું. ફ્લેનલનો કકડો ન હોય તો સુતરાઉ કપડું કે રૂ પણ ચાલે. ખખળતા પાણીની તપેલી પર ચાળણી મૂકી તે પર ટુવાલ મૂકે તો તેમાંનો કકડો પણ વરાળથી ભીંજાય, અને શેક થાય.

બેભાન થવું—માણસ બેભાન થાય છે ત્યારે લોહી તેના ડોકામાં જતું અટકી પડે છે. તેને લીધે તે ફીકકું અને ધોળું થઇ જાય છે.

બેભાન માણસને ચત્તો સુવાડી, પગ ઉંચા રખાવવા. ગળા અને ખભા અગાડીનાં કપડાં ઢીલાં કરી નાંખવાં. પછી એમોનીઆ સુંઘાડવું અને મ્હોડે પાણીની છાલક મારવી. દરદીને ભાન આવે કે તરત આકરી ચ્હા કે કૉફી આપવી. જો બેભાનવસ્થા ઉપરાંત કોઇ ઠેકાણેથી લોહી પણ વહેતું હોય તો ચ્હા કોફી ન આપવાં.

સખત લૂ—ગરમ પવનમાં માથું ખુલ્લું રાખવાથી તથા ગરદનનો નીચલો ભાગ ખુલ્લો રાખવાથી લૂ લાગી જાય છે. લૂ લાગવાથી કોઇવાર એકદમ ચકકર આવીને બેભાન થઇ જવાય છે, અને કોઇવાર ધીમે ધીમે બેભાન થવાય છે. ઉલટી પણ થાય છે, મ્હોડું લાલચોળ થઈ જાય છે, ચામડી સુકીને ગરમ થઈ જાય છે અને ખુબ તાવ ચ્હડે છે. આવી જાતનું થયું હોય ત્યારે દરદીને એકદમ થંડકમાં લઈ જઈ, ખુબ હવા આવવા દેવી, અને આસપાસ માણસો ટોળે ન વળે તે જોવું. ગળા અને છાતી ઉપરથી કપડાં ઢીલાં કરી નાંખવાં અને માથું ઉંચું રાખવું. માથું ગરદન અને છાતી ઉપર થંડા પાણીની છાલક મારવી. એટલું કરવાથી ભાન આવશે. પછી ગરદન ઉપર થંડા પાણીની ધાર કરવી. થોડીવાર ભાન રહ્યા પછી કોઇવાર માણસ ફરી બેભાન થાય છે, માટે જોતાં રહેવું. અને જો ફરીથી બેભાન થાય તો પાછી પાણીની છાલક માર્યા કરવી.

ઝેર—જાણતાં કે અજાણતાં ઘણાં લોક ઝેર ખાઈ જાય છે. ઝેરની અસર દૂર કરવા માટે તો દાકતર જ બોલાવવા પડે, તો પણ તેના આવતા લગી આપણે કંઈ કરવું જોઇએ, નહિ તો દરદી મરી જાય. ઝેર પીનારને ઉલટી કરાવી નાંખીએ તો ઘણું ખરૂં તે બચી જાય છે. પરંતુ કોઈવાર તો દરદીના હોઠ અને મ્હોડું ઝેરથી બળી ગયું હોય છે. તેવી વખતે ઉલટી કરાવવી ફાવે નહિ,

ઉલટી કરાવવાની ત્રણ રીતો છે. (૧) હુંફાળા પાણીના એક પવાલામાં એક ચમચો ભરીને દળેલો રાઈ નાંખવી, અને પાઈ દેવું.

અથવા (૨) પવાલું ભરીને હુંફાળા પાણીમાં બે મોટા ચમચા ભરીને મીઠું નાંખી પાઇ દેવું. અથવા દરદીના ગળામાં ઉંડેથી આંગળી કે પીછું લઈ જઇ ઉલાળો ખવડાવવો.

તે પછી જો દરદી ભાનમાં હોય તો, તેના ગળાને આરામ થાય એવું કાંઇ પીવા કે ખાવા આપવું. દાખલા તરીકે દુધ, ઈંડાનો ધોળો ભાગ, મલાઇને લોટ એકઠાં કરેલાં અથવા તેલ. તેલમાં તો મીઠું તેલ કે ઓલીવ તેલ પીવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. ઓલીવ તેલ બજારમાં દવાવાળા રાખે છે. જો કોઇ દીવાસળી ખાઈ ગયું હોય અને તેના ફોસ્ફરસનું ઝેર ચ્હડયું હોય તો તેલ ન આપવુ. ઝેરનું જોર ઓછું કરવા માટે બહુ જ આકરી ચ્હા બહુ ખપ લાગે છે. નાના વાસણમાં મુઠી ભરીને ચ્હા નાંખી, ઉકાળીને આપવી.

તેજાબનું ઝેર, કે વાસણનો કાટ લેવાઈ ગયેા હોય તો સોડા, ચાક કે ચુના વતી કોગળા કરાવીને પછી એ ત્રણમાંથી એકાદ ચીજ પીવાડવી.

અને જો આલ્કલીનું ઝેર જેવું કે કોસ્ટીક પોટાશ એમોનીઆ લેવાઇ ગયું હોય તો લીંબુના રસના કોગળા કરાવી, તે પીવા આપવો, લીંબુનો રસ ન મળે તો સરકો પણ ચાલે. સરકામાં અડધો અડધ પાણી નાંખવું.

સોમલનું ઝેર ચઢયું હોય તો ઉલટી કરાવવી પછી તેલ પાવું.

અફીણ કે ધંતુરો ખાધાથી ઝેર ચઢયું હોય તો રાઇના પાણી કે પીછાથી ઉલટી કરાવવી. ચ્હા કોફી પાવાં. કપૂર વધારે પ્રમાણમાં ખવાય તો પણ અફીણ જેવા ઉપચાર કરવા.

ઘણીવાર ઝેરને લીધે ગળું સુજી જઈને ગુંગળામણ થઇ જાય છે. એવી વખતે ગળે શેક કરવો અને થંડું પાણી થોડું થોડું પીવા આપવું.

દાક્તરને બતાવવા માટે ઉલટી રાખી મૂકવી. અને દરદીની આંખની કીકી પહોળી છે કે ઝીણી તે જોઇને બરોબર દાક્તરને કહેવું. જેમબને તેમ જલદી દાક્તરને બતાવવું.

લોહીનું વહેવું—ઉંડો ઘા થઇને લોહી વહી જતું હોય તે જોઇને ઘણાને ચક્કર આવે છે. પણ મન મજબુત રાખી આપણે બેશુદ્ધ ન થવાને માટે નિશ્ચય કરવો.

આપણે જાણીએ છીએ કે લોહીની નસ ત્રણ પ્રકારની હોય છે. ધમની શિરા અને કેશવાહિની. કોઇવાર ધમની કપાઇ તેમાંથી લોહી વહે છે તો કોઇવાર શિરા કપાય છે. અને ઘા બહુ ઉંડો ન હોય તો કેશવાહિની કપાય છે. ત્રણે જાતના ઘામાંથી લોહી જુદી જુદી રીતે વહે છે. લોહીનો રંગ અને વહેણ ઉપરથી શું કપાયું છે તે ખબર પડી શકે છે.

ધમનીમાંથી નીકળતું લોહી લાલ ચટક રંગનું હોય છે. અને આચકા સાથે નીકળે છે, તથા તે કયાંથી વહેતું આવે છે એ તપાસીશું તો જણાશે કે હૃદય તરફથી આવે છે. તે ફુવારા પેઠે વહે છે.

શિરામાંથી નીકળતું લોહી ભુરાશ પડતા રંગનું હોય છે. અને આચકા વગર નીકળે છે. તેનું વહેણ હૃદય તરફનું જણાશે. અને તે સ્વસ્થપણે વહે છે.

કેશવાહિનીનું લોહી મેલા લાલ રંગનું દેખાશે. અને ટીપે ટીપે બ્હાર આવે છે. સાધારણ નાના ઘામાં તો કેશવાહિની જ કપાય છે.

દરેક પ્રકારના વહેણને બંધ કરવાનો પહેલો ઉપાય તો એ જ કે આંગળી અને અંગુઠા વડે ઘા જોરથી દાબી દેવો. બનતા લગી ઘા વાળા ભાગને હૃદય કરતાં ઉંચે રાખવો. જો ધમની નો ઘા હોય અને એવી જગાએ હોય કે આંગળી અંગુઠાનું જોર ન ચાલે તો ઘા અને હૃદયની વચ્ચેની એક જગા પસંદ કરી, તેની નીચેના

હાડકા સાથે જોરથી ધમનીને દબાવી દેવી. શિરાનો ઘા હોય અને તે પણ આંગળી અંગુઠા વચ્ચે ન દબાય તો હૃદય અને શિરાની વચ્ચેની જગા પસંદ ન કરતાં, હૃદયથી દૂરમાં દૂર જે છેડો હોય તે છેડા આગળથી શિરાને નીચલા હાડકા સાથે ચપટ દબાવી દેવી.

આંગળી અને અંગુઠાના દબાણથી જો લોહી વહેતું અટકે નહિ તો એક બીજો ઉપાય છે:—નાનો પથરો અથવા લાકડાનો ટુકડો એક કપડાના કકડામાં વીંટાળીને ઘાની પાસે લોહીની નસ ઉપર 'દબાણની જગા' એ મૂકવો. (દબાણની જગા હવે પછી ગણાવીશું.) તેને એકાદ મોટા રૂમાલ વતી શરીર સાથે બાંધી દેવો. ખૂબ દબાણ કરવા માટે એક નાની લાકડી કે સોટી એ હાથરૂમાલમાં ભેરવી સ્ક્રુની માફક ફેરવવી. અને રૂમાલ જેટલો સખત થાય તેટલો કરવો. ઢીલો ન થઇ જાય માટે તેના ઉપર વળી એક પાટો બાંધી રાખવો. આ ઉપાયને ટુર્નીકે નો ઉપાય કહે છે. પરંતુ ટુર્નીકેનો ઉપાય શરીરમાં ગમે ત્યાં ન અજમાવાય. ધમની જ્યાં આગળ ચામડીની બહુ નજીક હોય જેથી હાડકાં સાથે દાબી શકાય એવી જગાએ જ કરાય. એવી જગા શરીરમાં ઘણી છે. અને તેને દબાણની જગા કહે છે, દબાણની જગાઓ આપણે જાણવી જોઇએ.

૧. ખભા ઉપર કે બાહુમાંથી લોહી વહેતું હોય તો તે અટકાવવા માટે દબાણની જગા ગળાની હાંસડીની પાછળ વચ્ચોવચ છે.

૨. બાહુના નીચલા ભાગમાંથી લોહી વહેતું અટકાવવા માટે ખભા અને કોણીની વચ્ચે દબાણ કરવું.

૩. જાંઘ ઉપર કે પગ ઉપરથી લોહી નીકળતું અટકાવવા માટે કમરથી એક વેંત નીચે બંને જાંઘમાં અગાડીના ભાગમાં દબાણની જગા છે.

બીજી દબાણની જગાઓમાં વધારે જરૂરની તો ત્રણ છે, એક જડબાના ખુણામાં, બીજી કાનની અગાડી અને ત્રીજી કાનની પાછળ.

આ બધી દવાઓની જગા ચોપડીમાં વાંચવા કરતાં પ્રત્યક્ષ જોવાથી વધારે સમજાય.

લોહી વહેતું અટકે એટલે ચોકખા રૂને લાયસોલમાં બોળીને તેનાથી ઘા ધોઈ નાખવો. પછી બોરીક વાળું રૂ ઘા ઉપર મૂકવું, એ રૂ કોરૂં નહિ મૂકતાં પાણીમાં ભીનું કરી મૂકવું, તે ઉપર ચોકખો પાટો બાંધી દેવો. વધારે લોહી વહે અને ઘા મોટો હોય તો તાકીદે દાક્તરની સલાહ લેવી.

પાટો ઉકેલતી વખતે ખેંચતાણ નહિ કરવી. હુંફાળા પાણીમાં રૂ પલાળી તેનાથી ઘા ઉપર ચોંટેલું રૂ વગેરે ભીનું કરી ધીમે ધીમે કહાડવું.

કોઈ વાર ફેફસાંમાંથી કે જઠરમાંથી લોહી નીકળે છે. ફેફસાંમાંથી વહેતું લોહી ઘેરા લાલ રંગનું અને ફીણ ફીણ વાળું હોય છે, અને તે થૂંક જોડે નીકળે છે. જઠરમાંથી નીકળતું લોહી કાળાશ પડતું હોય છે અને ખોરાકની સાથે ઉલટી વાટે નીકળે છે. જઠરમાં ઘણો વખત સુધી પડી રહ્યા પછી બહાર નીકળે તો તો કોફીનો ભૂકો ભીનો થયો હોય ત્યારે જેવો દેખાય તેવો જ દેખાવ એનો લાગે છે. એવી રીતે અંદરના અવયવોમાંથી લોહી નીકળે ત્યારે દાક્તરને બોલાવવા અને તે આવે ત્યાં સુધી દરદીને થંડકમાં, ખુલ્લી હવા મળે તેમ પાસું ફેરવાવીને સુવાડી રાખવો. તેનાં કપડાં ઢીલાં કરવાં અને પગ ગરમ રાખવા. તેને બરફની ઝીણી ઝીણી કટકી ચુસવા આપવી, અથવા થંડું પાણી ચમચી વતી પાવું. ફેફસાંમાંથી લોહી વહેતું હોય તો છાતી ઉપર થંડાં પોતાં મૂકવાં, અને પેટ ઉપર ગરમ પોતાં મૂકવાં. જો જઠરમાંથી વહેતું હોય તો પેટ ઉપર થંડાં પોતાં મૂકવાં. દરદીને બોલવા દેવો નહિ. શરીરની શિરા કે ધમનીમાંથી લોહી નીકળ્યા કરતાં ફેફસાં કે જઠરમાંથી નીકળતા લોહીની ગંભીરતા ઘણી છે અને તે સંબંધમાં દાક્તરની સલાહ તાબડતોબ લેવી.

હાડકાંનું ભાગવું તથા સાંધામાંથી ઉતરવું—

હાડકાંને બે રીતે ઇજા થાય છે. કાં તો તે ભાગી જાય છે અથવા તો તે સાંધામાંથી ઉતરી જાય છે. જો ઉતરી જાય તો તો બહુ ભયંકર નહિ. પણ ભાગ્યું હોય તો તો વધારે સંભાળવું પડે. ભાગેલાની નિશાની એ કે:—

૧. તે અવયવય તદ્દન નકામો થઇ પડે.

૨. બહુ દરદ થાય.

૩. ભાગેલી જગા સુજે.

૪. જે ભાગ સ્થિર હોવો જોઇએ તેમાં હલન ચલન થાય.

૫. ભાગેલા હાડકાંના કકડા એકમેક પર ચઢી જવાથી તે અવયવ ટુંકો થઇ જાય.

૬. ભાંગેલા હાડકાવાળા અવયવને જરાક પણ હલાવતાં હાડકાં ઘસાવાનો ખરર ખરર અવાજ થાય.

આ બધી નિશાનીમાંથી થોડીક જણાય તો એ ખબર તો પડે કે હાડકું ભાગ્યું જ છે. અને ધારો કે ન ભાગ્યું હોય અને માત્ર ઉતરી જ ગયું હોય તોએ ભાગેલા જેવા ઉપચાર કરવામાં કાંઈ નુકશાન નથી.

કોઈ વાર ભાગેલું હાડકું અવયવમાં પેસી જવાથી લોહી પણ નીકળે છે, તેમાં ઇજા વિશેષ રહેલી છે. તેવે વખતે દાક્તરની જરૂર .પડે.

માત્ર હાડકું ભાગ્યું હોય તો એ દાક્તરની તો જરૂર પડે જ. પરન્તુ દાકતર આવી પહોંચે તે પહેલાં આપણે તો એટલી કાળજી લેવી કે ભાગેલું હાડકું અંદર કશે ભોકાય નહિ.

હાડકું ભાગ્યું હોય ત્યારે દરદીને જરા પણ હાલવા દેવો નહિ. લોહી વહેતું અટકાવવા માટે કપડાં કહાડવાં પડે તો બનતા લગી તો કાપી નાંખવાં. અથવા કહાડવાં જ હોય તો બહુ સંભાળ લેવી પડે.

ભાગેલાં હાડકાં કામ ચલાઉ ગોઠવીને બાંધી દેવા માટે છાપાંને લાંબાં વીંટી શકાય અથવા લાકડાની ચીપો મળી શકે તો તે અથવા પાતળાં પાટીઆં પણ ચાલે. જે ભાગ ઉપર વાગ્યું હોય તેની બે બાજુના સાંધા સુધી પહોંચે એટલા લાંબાં પાટીઆં જોઇએ. ભાગેલા ભાગની ઉપર હાથરૂમાલ કે રૂ કે એવું કાંઇ પોચું કપડું મૂકીને બે બાજુએ પાટીઆં મૂકી ભાગેલો ભાગ પાટીઆ જોડે બાંધી દેવો. જો બાહુનું હાડકું ભાગ્યું હોય તો આવી રીતે પાટીઆ જોડે હાથ બાંધ્યા પછી પણ ઝોળીમાં હાથ રખાવવો. જેથી બાહુ લટકતો ન રહે અને તેને આરામ મળે.

એક બે જાતના પાટા બાંધતાં પણ આવડવું જોઇએ. લાંબા પાટાની વાત બાજુએ રાખી આ ચોપડીમાં આપણે ત્રિકોણ પાટા વિષે જ કહીશું. ત્રિકોણ પાટો આશરે બે હાથ જેટલો લાંબો હોવો જોઇએ. અને ટોચના છેડાથી તે તળીઆ સુધીની તેની પહોળાઇ એકાદ હાથ તો જોઇએ.

ઝોળી—બાહુમાં વાગ્યું હોય અને ઝોળી બાંધવી હોય ત્યારે પાટાનો એક છેડો સાજા ખભા ઉપર મૂકવો અને બીજો છેડો નીચે છાતી ઉપર લટકતો રાખવો. ટોચનો છેડો ઇજા થએલા હાથની નીચેથી લઇને કોણીની પાછળથી આગળની બાજુએ કહાડવો. પછી છાતી ઉપર લટકતો છેડો આગલા હાથ ઉપર થઇને ઇજાવાળા ખભા ઉપર થઇને પહેલા છેડા સાથે ગરદન આગળ બાંધી દેવો. તે પછી ટોચનો છેડો કોણીની આગળ સેફ્ટી પીનથી (ચીપીઆ જેવી તૈયાર આવે છે) ખોસી દેવો. હાથનો પંજો કોણી કરતાં ઉંચો રહે એવી રીતે સખત ઝોળી બાંધવી.

જડબાનો પાટો—ત્રિકોણ પાટાને પહોળાઇમાં ચોવડો વાળવો. પછી જડબાને ઠીક ગોઠવી, પાટાનો વચલો ભાગ દાઢી નીચે મૂકવો. તે પછી એક છેડો માથા ઉપર લઇ જઇ બે છેડા કાન અગાડી મળે

એમ કરવું. ત્યાંથી લાંબા છેડાને આડો લઇ જઇ દાઢી ઉપર થઇ સામેના કાન અગાડી લઇ જવો. ટુંકો છેડો માથાની પાછળ લઇ જઇ લાંબાને મેળવવો અને ત્યાં ગાંઠ મારવી.

હાડકું ઉતરી જાય એટલે સાંધામાંથી ખસી જાય તે. તે વખતે દરદ થાય છે અને સાંધા આગળથી પણ અવયવ બરાબર ફરતો નથી અને સ્થિર થઇ જાય છે. વળી સાંધાનો આકાર જ બદલાઈ જાય છે અને અવયવનું કદ બદલાય છે. હાડકું ઉતરી ગયું હોય ત્યારે ઠીક કરવાનો પ્રયત્ન ન કરવો, પણ જેમનું તેમ રહેવા દઇ દાક્તરને બોલાવવા.

આઘાતઃ—ખરાબ ખબર સાંભળીને અથવા તો ભયંકર અકસ્માતથી ગભરાઈ જવાથી માણુસને આઘાત લાગે છે અને તે બેશુદ્ધ થઇ જાય છે. તેવી વખતે તેની નાડી બહુ ધીમી પડી જાય છે, શ્વાસ ધીમો પડી જાય છે, ચામડી ભીની અને ચીકણી થઇ જાય છે અને મ્હોડું ફીકકું પડી જાય છે.

આઘાતવાળા દરદીને ગરમ ઓઢવાનાં ઓરાડી કરીને ગરમી આપવી. તેની સાથળ વચ્ચે અને પગ ઉપર ગરમ પાણીનો સીસો કે કોથળી મૂકી ગરમાવો આપવો. તેના પગ તેના માથા કરતાં ઉંચા રાખવા અને તેને ગરમાગરમ કોફી પાવી.

ફેફરૂંઃ—તેમાં દરદી એકદમ પડી જાય છે. તેના મ્હોડાનો રંગ ઝાંખો અને કાળો પડી જાય છે. અને તેના મ્હોમાંથી ફીણ નીકળે છે. તે હાથ પગ વગેરે પહોળાં કરી દે છે.

આના ઉપચારમાં પહેલાં તો ગળા ઉપરનાં અને છાતી ઉપરનાં કપડાં ઢીલાં કરી નાખવાં, પછી તેના ઉપલા અને નીચલા દાંતની વચ્ચે કાંઇ મૂકવું. કેમકે નહિ તો એની જીભ કચરાઈ જાય. તેને ભાનમાં લાવવા માટે પાણીની ઝાપટો મારવી.

ડૂબેલા માણુસનો શ્વાસોચ્છ્વાસ ચલાવવોઃ—

માણસ પાણીમાં ડૂબી ગયું હોય પરન્તુ થોડી જ વારમાં જો તેને કોઇ બહાર કહાડી લાવે તો તેનો જીવ જતો રહ્યો છે એવું ન માનવું. શ્વાસ પણ અટકી ગયો હોય છતાં, તેને બચાવી શકાય છે. માણસને પાણીમાંથી બહાર કાઢવામાં આવે કે તરત દાકતરને બોલાવવા મોકલવું. તેમ જ ગરમ ઓઢવાનાં, સુકાં કપડાં, વગેરે મંગાવવું. પણ તે આવતા પહેલાં તેનો શ્વાસોચ્છ્વાસ ચલાવવો જોઇએ અને ગરમી લાવવી જોઇએ.

દરદીનાં કપડાં ભીનાં હોય તે ઉતારવાની પણ રાહ ન જોતાં નીચેની પદ્ધતિથી તેનો શ્વાસ ઠેકાણે લાવવો:— દરદીને જમીન ઉપર લાંબો સુવાડવો. છાતી નીચે ગડી કરી લુગડું મૂકવું અને તેના હાથ માથાની ઉપર લાંબા કરીને મૂકવા. મ્હોડું એક બાજુ ફેરવવું. પછી દરદીની એક બાજુએ આપણે ઘુંટણ ઉપર બેસવું. દરદીની કમર ઉપર પાસે પાસે હાથ એવી રીતે મૂકવા કે અંગુઠા સમાંતર રહે, અને જોડાજોડ રહે. તે પછી આપણે જરા ઉંચાં થઇ આપણો બધો જ ભાર પણ હાથ ઉપર મૂકવો. એક, બે અને ત્રણ ગણતા સુધી આપણું બધું જોર દરદીની કમર ઉપર આપવું. તે પછી તરત પાછાં ઘુંટણ ઉપર બેસી જઈ બધો ભાર દરદી ઉપરથી લઇ લેવો પણ હાથ ખસેડવા નહિ. એક અને બે ગણતા સુધી આમ કરવું. આ પ્રમાણે ભાર મૂકવો અને લઈ લેવો એમ અટક્યાં વગર કર્યા જ કરવું. ભાર મૂકવાથી ફેફસાંમાંની હવા બ્હાર નીકળી જશે અને ભાર લઇ લેવાથી ફેફસાંમાં હવા ભરાશે. આ પ્રમાણે એક મિનિટમાં બાર વાર ભાર મૂકવા લેવાની ક્રિયા કરવી. જ્યાં સુધી માણસ પોતાની મેળે શ્વાસોચ્છવાસ લેતો થાય ત્યાં સુધી આ ક્રિયા કર્યા જ કરવી. તે પછી ફરીથી શ્વાસોચ્છવાસ અટકે તો ફરીથી આપણે ક્રિયા કરવી. બીજી રીત એવી છે કે દરદીને ચત્તો સુવાડી માથું સહેજ ઉંચું રાખવું. પહોંચા તથા કોણી વચ્ચેથી બે હાથ ઝાલી

માથા લગી લઇ જઇ ખેંચી પાછા છાતી આગળ લાવી કોણી વડે શરીરનો ભાગ દાબવો. એમ મીનીટમાં પંદર સોળ વાર કરવું.

આ પ્રમાણે બરોબર શ્વાસોચ્છવાસ લેવાતો થાય ત્યારે દરદીને પાસું ફેરવી સુવાડી રાખવો.

તે પછી ભીનાં કપડાં બદલાવી સુકાં પહેરાવવાં, અને ગરમ ઓઢવાનાં ઓઢાડવાં. સાથળ વચ્ચે, પગને તળીએ તથા બગલમાં ગરમ પાણીની કોથળી કે સીસો મૂકી ગરમાવો આપવો. તોપણ ગરમી ન આવે તો હાથ પગને રૂમાલ વડે કે ગરમ કપડા વડે નીચેથી ઉંચે ખૂબ ઘસવા. તે પછી ગરમ કોફી, દુધ કે એવું કાંઈ પાવું, ત્યાર પછી દરદીને ઉંઘવા દેવો.

શ્વાસોચ્છવાસ તેમ જ ગરમી લાવતાં લાવતાં ઘણીવાર ત્રણ ચાર કલાક પણ થઈ જાય છે. તો એ ધીરજ રાખવી, અને આમ દેખાવે મરણવશ માણુસ હોય છતાં આશા ન મૂકી દેવી.

સામાન્ય નિયમો.

છેવટમાં બે ત્રણ ઉપયોગી બાબત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે.

૧ દરેક જાતના ઉપચાર કરતી વખતે હાથ ધોવા જોઈએ. જો કે જ્યાં જીવન મરણનો સવાલ હોય ત્યારે તો હાથ ધોવામાં વખત ગુમાવવો એ મૂર્ખતા કહેવાય. પરંતુ ઘા ઉપર દવા કરવી હોય કે દરદીના ગળામાં કે આંખે હાથ લગાડવો પડે એમ હોય તેવી વખતે હાથ ધોયા હોય તો વધારે સારૂં.

૨ જ્યારે પણ રૂ વાપરો ત્યારે મેલું ન વાપરવું. જમીન ઉપર ભૂલમાં એકાદ વાર પડી ગયું હોય તો એ ન વપરાય. નહિ તો ગુણને બદલે અવગુણ થાય.

૩ એકવાર વાપરેલું રૂ અને અંદરના પાટા બાળી નાખવા.

૪ કોઇને લોહી વહી જતું હોય કે ડૂબેલું માણુસ મરી જતું હોય કે કોઈનું હાડકું ભાગી ગયું હોય અને તમને એમ લાગે કે

આજુબાજુ ઉભેલાં સર્વે લોક અજ્ઞાન છે અને તમને ઇલાજ આવડતા હોય તો તે માણસો ગમે તેટલું બબડે તોએ તમારૂં જ્ઞાન ઉપયોગમાં અવશ્ય લેવું. અજ્ઞાન માણસો ઘણીવાર ઉંધું વેતરે છે.

૫ કોઈ પણ જાતની ઇજા માટે ઇલાજ કરવામાં દરદી પ્રત્યે નમ્રતા રાખવી જરૂરની છે.

દાઝવું:—દાઝવાનો અકસ્માત બૈરાંના સંબંધમાં બહુ સાધારણ છે. રાંધતાં, દીવો, દેવતા સળગાવતાં, ન્હા કરતાં એમ અનેક પ્રસંગે દાઝી જવાનો સંભવ હોય છે. તે ઉપરાંત ઘણું ઉંનું ખાવા કે પીવાથી બૈરાં સિવાય પણ સર્વ કોઇને દાઝી જવાનું કોઈવાર બને છે આ અકસ્માત ન બને તે માટે પ્રથમ ઘણી જ કાળજી રાખવી. દીવો દેવતા પાસે બેઠાં છીએ અને ગમે ત્યારે દઝાશે એ વાત જરા પણ ભૂલવી નહિ. તેમ છતાં દાઝી જવાય તો શું કરવું તે વિચારીએ. થોડું દઝાયતો ફકત ચામડી રાતી થાય છે. એથી વધારેમાં ચામડી પર ફોલ્લા પડે છે અને એથી વધારે દાઝવામાં તે ભાગનું માંસ બળી જાય અને કદાપિ શરીરનો ભાગ કોયલા જેવો પણ થઇ જાય. પહેલા પ્રકારની ઓછી ઇજા હોય તો વેસલીન, તેલ ને ચુનાનું પાણી ઘરમાં લગાડે ચાલે. પરંતુ વધારે ભાગ દાઝી ગયો હોય તો તુરત દાકતરની સલાહ લેવી. શરીરમાં ગરમી રહે માટે સારી પેઠે ઓરાડવું. ગરમ પાણીની બાટલીનો શેક કરવો. લુગડાં સળગે તો દોડાદોડ ન કરતાં જમીન પર આળોટવું અને શેત્રંજી, કામળો કે એવું જાડું કાંઇ ઓઢી લેવું; દાઝેલી જગા પાકે નહિ માટે તેલ ને ચુનાના પાણીમાં થોડું કારબોલીક એસીડ નાંખવું.

વિભાગ. ૪.

બાળક.

પ્રકરણ ૧.

જિંદગીની શરૂઆત.*

તમે બારમાસીનાં ફુલ જોયાં છે ? કોઇ ધોળાં અને કોઇ કોઇ ઘેરા ગુલાબી રંગનાં હોય છે. એની પાંખડીઓ તોડી નાંખીને તેની વચ્ચે શું છે તે જોયું છે ? પાંખડીઓ તોડી નાખશો તો ફુલની વચ્ચે છ લાંબા તાંતણા દેખાશે. તેમાંનો એક વચ્ચોવચ હોય છે અને પાંચ તેની આજુબાજુ હોય છે. એ પાંચનો ઘાટ સરખો હોય છે અને છઠું વચલું જરા જુદી જાતનું હોય છે. એ પાંચ તાંતણા પુંકેસર કહેવાય છે. એના ઉપર પીળી રજકણ દેખાય છે ? એ પીળો ભૂકો પરાગરજ કહેવાય છે. પેલો છઠ્ઠો તાંતણો સ્ત્રીકેસર કહેવાય છે. તેના ઉપર પરાગરજ નથી હોતી પણ કાંઇ ચીકણું હોય છે. આપણે સ્ત્રીકેસરની ટોચ ઉપર આંગળી લગાડીએ તો આપણી આંગળીએ એ ચીકણો રસ લાગશે. પુંકેસરની ટોચ ઉપર આંગળી લગાડીએ તો ચીકણું નહિ લાગે. પણ પીળી પરાગરજ આપણી આંગળી ઉપર ચોંટી જશે. પુંકેસરો તોડી નાંખીને એકલા સ્ત્રીકેસર તરફ બરાબર જોશો તો જણાશે કે તેનો છેક નીચલો ભાગ આખા તાંતણાના પ્રમાણમાં જરા વધારે ફુલેલો અને જાડો છે. એ નીચલા

---

* આ પ્રકરણ પ્રથમ પુસ્તકમાંથી આખું લીધું છે.

ભાગને બીજાશય કહેવામાં આવે છે. બીજાશયનાં બે ફાડચાં કરીને જોશો તો અંદર ઝીણા ઝીણા ખૂબ દાણા દેખાશે. એ દાણા સૂક્ષ્મ બીજ કહેવાય છે.

ફુલ ઉપર પતંગિયાં, ભમરા તથા જીવડાંને બેસતાં તો તમે જોયાં છે ને ? એ બધાં ફુલ ઉપર શા માટે આવે છે તે તમને ખબર છે ? ફુલને તળીયે મધ હોય છે તે ચુસવા. એ જીવડાં ઉપર બેસે છે ત્યારે તેમના પગ અજાણતાં જ એ પુંકેસરને અડકે છે. એટલે પુંકેસરની પરાગરજ તેમને પગે ચ્હોંટી જાય છે. પછી એ જીવડાં ઉડતાં ઉડતાં કે ચાલતાં ચાલતાં બીજા ફુલ ઉપર જાય છે. ત્યાં પણ તેમના પગ અજાણતાં જ સ્ત્રીકેસરને અડકે છે. સ્ત્રીકેસરની ટોચ ઉપર ચીકણો રસ હોય છે, તેની સાથે જીવડાંના પગ ઉપરની રજ ચોંટી જાય છે. પછી એ પરાગરજમાંની એક રજ સ્ત્રીકેસરના તાંતણાની અંદર જાય છે. એ તાંતણો તો પોલો નળી જેવો હોય છે. એટલે તેમાં થઇને બીજાશયમાં જાય છે. બીજાશયમાંના એક સૂક્ષ્મ બીજ સાથે પેલી પરાગરજમાંની રજકણ ભળી જાય છે. એ બે એકઠાં થાય છે એટલે બીજ બને છે. આ બીજ ધીમે ધીમે મોટું થાય છે. સાથે સાથે બીજાશય પણ મોટું થાય છે. મોટા થયેલા બીજાશયને આપણે ફળ કહીએ છીએ. ફુલમાંથી ફળ કેવી રીતે થાય છે તે હવે સમજણ પડી ને ?

વનસ્પતિ અને પ્રાણી એકમેકને બહુ મળતાં આવે છે. પ્રાણીની માફક વનસ્પતિને પણ હવા, પાણી અને ખોરાક જોઈએ છે. આપણે નાક વાટે હવા લઇએ છીએ. તેવી રીતે વનસ્પતિ પાંદડાં વાટે હવા લે છે. આપણે મ્હોડાથી પાણી અને ખોરાક લઇએ છીએ. તેવી રીતે વનસ્પતિ મૂળીઆં વાટે પાણી અને ખોરાક લે છે. આપણા શરીરમાં ખોરાક પચીને તેનું લોહી બને છે, અને તે લોહીની નસો મારફત શરીરના ખુણેખુણામાં ફરે છે. તેવી જ રીતે વનસ્પતિની

અંદર પણ ખોરાક પચીને તેનો એક જાતનો રસ બને છે, અને તે રસ ઝીણી નળીઓ વાટે ઝાડના ખુણેખુણામાં ફરે છે. આપણા શરીરનો નકામો કચરો આપણે નાક વાટે, પરસેવારૂપે ચામડી વાટે તેમ જ મળમૂત્રરૂપે બ્હાર કાઢીએ છીએ. તે પ્રમાણે વનસ્પતિ પણ નકામો કચરો પાંદડાંમાંનાં છિદ્રો વાટે બ્હાર કહાડે છે. આ પ્રમાણે વનસ્પતિ બધી રીતે માણસને મળતી આવે છે, ત્યારે વનસ્પતિમાં ફુલ, ફળ અને બી હોય છે તેવું આપણાં શરીરમાં કાંઈ હોવું જોઇએ. ઝાડમાંથી ફુલ, ફુલમાંથી ફળ અને ફળમાંથી બી, અને બીમાંથી ફરી નવું ઝાડ કેવી રીતે ઉગે છે તે તમે જાણ્યું. ત્યારે માણસમાંથી પણ નવું માણસ કેવી રીતે બને તે પણ તમારે જાણવું જોઇએ.

બાળકો ત્રણ ચાર વર્ષનાં થાય ત્યારથી જ તેમને સમજણ પડી જાય છે કે પોતે છોકરો છે કે છોકરી. પરન્તુ બાર તેર વર્ષનાં થાય ત્યાં સુધી તો છોકરાછોકરીમાં બહુ ફેર નથી હોતો. બંને રમે છે, દોડે છે, કુદે છે અને ભણે છે. પછી જ્યારે છોકરી ચૌદ કે પંદર વર્ષની થાય છે ત્યારથી એ વચ્ચે ફેર પડવા માંડે છે. છોકરી પહેલાં કરતાં વધારે ગંભીર અને શરમાળ બનવા માંડે છે. તેનું શરીર વધારે ઘાટીલું અને સુંદર બને છે. તેના મ્હોં ઉપર એક જાતનું તેજ આવે છે. અને શરીરમાં તનમનાટ આવે છે. તેને પોતાને પણ મનમાં લાગે છે કે હવે પોતે બાળક મટીને ધીમે ધીમે સ્ત્રી થશે. આ બધો ફેરફાર માત્ર બહારથી જ થાય છે એવું કાંઈ નથી. ખરો ફેરફાર તો તેના શરીરની અંદર થાય છે.

છોકરીઓના શરીરમાં કમરની તદ્દન નીચે અંદરખાને જમણી અને ડાબી બાજુએ એકેક અવયવ હોય છે. ફુલના બીજાશય જેવા જ એ ભાગો ગણાય. કારણ કે એમાં પણ ઝીણાં સૂક્ષ્મ બીજ હોય છે. છોકરી બારતેર વર્ષની થાય ત્યાં લગી તો એ સૂક્ષ્મ બીજમાં કાંઇ ફેરફાર નથી થતો. પણ ત્યાર પછી એક દિવસ બંને બાજુના અવ-

યવમાંથી એક બે સૂક્ષ્મ બીજ મોટાં અને પાકાં થાય છે. એ બંને અવયવની સાથે એક નળી જોડેલી હોય છે. તેમાં થઈને શરીરની બરોબર વચ્ચે આવેલા બીજા એક અવયવમાં જાય છે. આ બીજા અવયવનું નામ ગર્ભાશય છે. ગર્ભાશયની દીવાલ બહુ જ જાડી હોય છે. તેના ઉપર ઘણી લોહીની નસોનું પડ હોય છે.

ફુલમાં જેમ પુંકેસર ઉપર પરાગરજ પેદા થાય છે, તેવી જ રીતે છોકરાઓના શરીરમાં પણ પરાગરજને બદલે એક જાતનો પદાર્થ પેદા થાય છે.

છોકરીના બીજાશયમાં સૂક્ષ્મ બીજ દર મહીને એકવાર નળીમાં થઈને ગર્ભાશય જવા નીકળે છે. જો રસ્તામાં તેને છોકરાના શરીરમાંનો પરાગરજ જેવો પદાર્થ મળે તો એ સૂક્ષ્મબીજ અને એ પદાર્થ એ એકઠાં મળીને ગર્ભાશયમાં જાય. અને ત્યાં એ બેનું એ બી બને. પછી ગર્ભાશય તરફ જવાનો રસ્તો બંધ થઈ જાય. અને પેલું બી ધીરે ધીરે મોટું થાય. મોટું થવા માટે તેને જોઈતું લોહી તથા ખોરાક તેને ગર્ભાશયની દીવાલમાંથી મળી રહે. આ બીનું બીજું નામ 'ગર્ભ' છે. ધીમે ધીમે એ ગર્ભને નાક, કાન, હાથ, પગ વગેરે થાય. અને નવ મહીના પછી તો એ પૂરેપૂરૂં બાળક જેવું થઈ જાય. અને પછી જન્મે.

સૂક્ષ્મ બીજ દર મહીને એકવાર ગર્ભાશય તરફ જવા નીકળે છે તે તો આગળ કહ્યું છે. હવે જો તે તરફ જતાં તેને પેલો પરાગરજ જેવો પદાર્થ રસ્તામાં ન મળે તો એ સૂક્ષ્મ બીજ નકામું થઈ જાય, અને શરીરની બહાર જ નીકળી જાય. એ નીકળે તે જ વખતે ગર્ભાશયની દીવાલનું પડ પણ ખરી પડે, અને દીવાલમાંની લોહીની નસો વગેરે સાથે બહાર નીકળી જાય. દર મહીને આ બધી ક્રિયા થાય તેને આપણે માસિક મંદવાડ કે અટકાવ કે અડચણ કહીએ છીએ.

ગર્ભાશયની દીવાલનું જુનું પડ નીકળી ગયા પછી નવું પડ

પાછું બને છે. અને દર મહીને નકામાં સૂક્ષ્મ બીજની સાથે શરીરની બહાર નીકળી જાય છે.

આ રીતે દર મહીને થવા માંડે પછી છોકરી ધીમે ધીમે સ્ત્રી જેવી થવા માંડે છે. તેનાં હાડકાં મજબુત થવા છે અને શરીરના બીજા અવયવો પણ મજબુત થાય છે. તેની સાથે સાથે છોકરી વર્તણુકમાં અને સ્વભાવમાં શરમાળ, ગંભીર અને મૃદુ બને છે. છેવટે પાંચ વરસે એના શરીરના ફેરફારો પુરા થઈ રહે છે અને તે સ્ત્રી બને છે.

ઘણા લોકો એમ ધારે છે કે માસિક ફેરફાર શરૂ થઇ જાય એટલે છોકરી મોટી થઇ ગઈ, અને પરણવા લાયક અને મા થવાને લાયક થઇ ગઇ. પરંતુ એ તદ્દન ભૂલભરેલી ધારણા છે. કારણ કે આ તો ફેરફારની શરૂઆત જ થઇ કહેવાય. ત્યાર પછી પાંચ વર્ષ સુધી છોકરી બાળક જ કહેવાય. કેમકે તેનાં હાડકાં અને સ્નાયુ પ્રસુતિનો શ્રમ વેઠી શકે તેટલાં મજબુત થયેલાં નથી હોતાં, તથા તેનું મગજ પણ પોતાના બાળકને કેળવી શકે તેવું પાકું નથી થએલું હોતું. પોતાની જ બુદ્ધિ બાળક જેવી હોય ત્યાં પોતાના બાળકને તો તે શું શીખવી શકે!

તમારે બધાંએ મનમાં નકકી કરવું જોઇએ કે આ ચોપડીમાં આરોગ્ય માટે જે થોડા ઘણા નિયમો આપ્યા છે તે પાળવા, અને શરીર તથા મન સ્વચ્છ રાખવું. વળી બરોબર ઉમ્મર લાયક થતા સુધી લગ્ન ન થવા દેવું. તો જ તમે તંદુરસ્ત અને સુખી રહેશો. તમે મોટાં થયા પછી તમને બાળક થશે તો તે પણ તંદુરસ્ત અને આનંદી થશે.

માતૃત્વમાં ઉપયોગી અવયવોને તમારે ખુબ સ્વચ્છ રાખવા. અને પવિત્ર ગણીને સંભાળવા. તમે સ્વચ્છ અને પવિત્ર રહેશો તો તમારી પુત્રીઓ એટલે ભવિષ્યની માતાઓ પણ તંદુરસ્ત અને સુખી થશે તથા ભવિષ્યની પ્રજા પણ તંદુરસ્ત અને જબરી થશે.

પ્રકરણ ૨.

સગર્ભાની સંભાળ.

બારથી ચૌદ વર્ષની ઉંમરની રમતી કુદતી બાળાનાં લગ્ન થાય છે ત્યારે તેને સંસાર વિષે કંઇ જ ખબર હોતી નથી. તેમાં એકાદ વર્ષ પછી તે સગર્ભા થાય છે. જે પોતે જ બાળક છે તે બાળકની માતા થવામાં શું સમજે ? અને માતા થવાની લાયકાત પણ કયાંથી લાવે ?

પૌત્રની હોંસવાળાં સાસુ સસરા તો આ ખુશ ખબરથી અર્ધાં ઘેલાં થઈ જાય છે, અને આ બિચારી બાલિકાના શરીરનો વિચાર કરતાં નથી. બાલિકા હજુ સ્ત્રી ન કહેવાય. તેના સ્નાયુઓ હજુ પ્રસૂતિ સહન કરવા માટે લાયક નથી થયા, એ ખ્યાલ તેમને આવતો નથી. બાળલગ્નની તરફેણ કરનારા ઘણા એમ કહે છે કે કુમળી ઉંમરમાં માતા થાય તો પ્રસૂતિની પીડા ઓછી થાય. આ તદ્દન ખરૂં નથી. વળી તેઓ ભૂલી જાય છે કે પ્રસૂતિની પીડા ઓછી થઇ થઇને કેટલી ઓછી થાય ? અને જેમ કુમળી ઉંમર હોય તેમ સહન કરવાની શક્તિ પણ ઓછી હોય. વળી, પોતાની ઇચ્છાથી અને સંમતિથી જે પીડા વહોરી લીધી હોય તેની વાત જુદી અને વડીલોની ખોટી હોંસ પૂરી પાડવાને માટે જે પીડા અનિચ્છાએ અને સમજણ વગર વેઠવી પડે તેની વાત જુદી. અણ-સમજુ, અજ્ઞાન, વિશ્વાસુ બાલિકાને વગર વાંકે આટલી અસહ્ય વેદના વેઠાવવાનો હક વડીલોને કોણે આપ્યો છે ?

પરંતુ આ પુસ્તકમાં આપણે સગર્ભાની ઉંમર સાથે બહુ લેવા દેવા નથી. સગર્ભાએ પોતાની જાતની કેવી રીતે સંભાળ લેવી અને શું કરવું તે વિષે જ આપણે તો વિચાર કરીશું.

સગર્ભાએ પોતાની જવાબદારી સમજીને પોતાની તબીઅત સંભાળવાની છે. કારણ કે તેની તંદુરસ્તી ઉપર જ તેના બાળકની તંદુરસ્તીનો આધાર રહેલો છે. પોતાના બાળકને ખાતર માતા શું ન કરે ! પ્રાણ આપવાની જરૂર પડે તો તે પણ આપે. પણ બાળક બિચારૂં કાંઈ પ્રાણ માગતું નથી. એ તો માત્ર તંદુરસ્તી માગે છે. અને તે તેને આપવાનો માતાનો ધર્મ છે.

જો સગર્ભાના જીવને કલેશ થયાં કરતો હોય તો તેનું બાળક તંદુરસ્ત જન્મતું નથી. માટે સગર્ભાએ હંમેશ આનંદી રહેવું. તમે આનંદમાં રહેશો તો બાળક પણ આનંદી થશે. બાળકનો ખરો જન્મ તો ગર્ભ રહે, ત્યારેથી જ થાય છે, અને જ્યારે માતાના પેટમાં તે હોય ત્યારે માતાના ખોરાક, માતાના વિચાર અને માતાના વર્તનની અસર તેના ઘડતર ઉપર થાય છે.

તે માટે સગર્ભાએ નિરોગી અને ઉલ્લાસમય દિવસો ગાળવાનો પ્રયત્ન કરવો. ઘણીવાર સગર્ભા ભવિષ્ય માટે ચિન્તા અને અકળામણ કરે છે કે પ્રસૂતિ વખતે શું થશે ? પણ તેવે વખતે એમ વિચાર કરવો કે આટલી અસંખ્ય સ્ત્રીઓને બાળક અવતરે છે તે દરેકનું શું થયું હશે. વળી પોતાનું બાળક જન્મશે પછી તેને શું શું શીખવશે, કેમ ઉછેરશે, કે કેમ લાડ કરશે એવા વિચારોથી મન ખુશ રાખવું જોઇએ. તેને સાસુ કે નણંદ કે જેઠાણી કે કોઇનો પણ ત્રાસ હોય તોએ આ સ્થિતિમાં તેણે તે બાબત ઉપર લક્ષ ન રાખવું, અને મન આનંદમાં રાખવું. ઘરમાં કોઇ બીજી જાતનો ત્રાસ હોય તોએ ન ગણકારતાં હસતે મ્હોડે બધું સહન કરવું.

સગર્ભાએ પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાવો, તબીયત સંભાળવી, મનને

ક્લેશ ન થવા દેવો અને ક્લેશમય વાતાવરણથી બનતા લગી દૂર રહેવું. એક નવા મનુષ્યની જિંદગીનો આધાર પોતાના ઉપર છે, અને એનું જીવન બગાડવું કે સુધારવું પોતાના હાથમાં છે, એટલું યાદ રાખવું.

ઘણીવાર સગર્ભાને ખાવાનું ભાવતું નથી. ગામડાંની ખુલ્લી હવામાં જનમથી જેઓ રહેતાં હોય અને ખુલ્લાં ખેતરોમાં સૂર્યના તડકામાં મહેનત મજુરી કરીને જેનાં અંગ કસાયલાં હોય તેને તો એવા અભાવા ભાગ્યે જ થાય છે. અને કોઇને પણ થવા જોઈએ નહિ. પણ આપણી જીંદગી કેટલાં વરસો થયાં એવી કૃત્રિમ બની ગઇ છે, અને આપણાં શરીર પણ એવાં થઇ ગયાં છે કે ગર્ભ રહે ત્યારે કોઈને કોઇ રીતે તો તબીઅત બગડે જ છે. કોઈને ઉલટીઓ થાય, કોઇને જીવ ચુંથાય, કોઇને ચક્કર આવે, કોઇને તાવ આવે અને ઘણાંને તો સોજા ચઢે છે, ઝાડા થાય છે કે ખૂબ સખત બંધકોષ થાય છે. એમ અનેક રીતે સ્ત્રી હેરાન થાય છે. અને ખાવાના તરફ અભાવ તો લગભગ દરેકને થાય છે. એટલે સુધી કે હવે તો ઘણાં એમ જ માને છે કે બાળક પેટમાં હોય ત્યારે શરૂઆતના બે ત્રણ મહીના તો ખાવાના તરફ અરૂચિ થવી જ જોઇએ. ન થાય તો નવાઈ જેવું.

ખાવાનું ભાવતું ન હોય ત્યારે તીખું કે મસાલેદાર ખાવાનું રૂચિ કરશે એમ ધારીને આપવું નહિ. સગર્ભાએ તો તદ્દન સાત્વિક ખોરાક ખાવો જોઇએ. એટલે કે પુષ્ટિ આપે તેવો, સાદો, મસાલા વગરનો અને સહેલાઇથી પચે તેવો. સગર્ભાને બે જીવ પોષવાના છે એમ ધારીને કેટલાંક તેને પુષ્કળ ખાવાનો આગ્રહ કરે છે. પણ ભૂખ ઉપરાંત ન ખાવું. જેમ બને તેમ વધારે ખાવું એવું ન રાખવું. પરન્તુ જેમ બને તેમ પુષ્ટિકારક ખાવું. ચટણી, રાયતાં, ભજીયાં વગેરેથી પેટ ભરાઇ જાય પણ તેમાં પુષ્ટિ આપવાના ગુણ ઉપર ધ્યાન રાખવું. રોટલી, દુધ કે રોટલો અને ખૂબ ફળ એ ત્રણ બહુ પુષ્ટિકારક છે.

સાદો અને સાત્વિક ખોરાક ખાધો હોય તો તંદુરસ્ત બાળક જન્મે છે. અને જન્મથી જ તંદુરસ્ત હોય તો પછી ઉછેરવું સહેલું પડે. ફળમાં નારંગી સૌથી સારી ગણાય છે. સગર્ભાએ જો મળી શકે તો દરરોજ એક મોટું પવાલું ભરીને નારંગીનો રસ પીવો. તેમ ન બને તો મોસંબી, તડબુચ, સક્કરજન, કે ગમે તે ફળનો રસ કે ફળ ચાલે. તાજાં ફળ સગર્ભાને બહુ ફાયદો કરે.

ખુલ્લી હવાથી સગર્ભાને બહુ ફાયદો થાય છે. રાત્રે બનતા લગી છજા–રવેશમાં સુવું. જો તેમ ન બને તો જે ઓરડામાં સુવે તે ઓરડાનાં બધાં બારીબારણાં ખુલ્લાં રાખવાં. શરદી ન લાગે તેની સાવચેતી લેવી. સવારે ને સાંજે જો વખત મળે તો ખેતર કે મેદાનની ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું. જો ઘરની આગળ ચોકખી વાડી હોય તો આખો દિવસ ત્યાં જ છાંયડામાં બેસી કામ કરવું. વીણવા ઝાટકવાનું હોય કે બીજું જે ઘરનું કામ બની શકે તે ખુલ્લામાં કરવું. એમ કહેવાય છે કે ધરતી માતાનો જેટલો વધારે આશરો લીધો હોય તેટલો સગર્ભાના પોતાના શરીરને તેમ જ બાળકના શરીરને ફાયદો થાય.

સગર્ભાએ પોતાના શરીરને પૂરતી કસરત આપવી. થાક લાગે એવી કે વધારા પડતી કસરત ન કરવા ખાસ કાળજી રાખવી. પણ હાલચાલ, બેસઉઠ, લેમૂક કર્યા જ કરવી. શરીરના અવયવો જેટલા છુટ્ટા રાખીએ એટલા છુટ્ટા રહે. પેટના સ્નાયુને જેમ વધારે કસરત મળે તેમ સારૂં. માટે બેસી જ ન રહેવું. પણ બેસઉઠ વધારે કરવી. પાટ કે ખુરસી ઉપર બેસવામાં તો પેટને કાંઈ કસરત ન થાય. પાથરણાં ઉપર ભોંય બેસવાથી ને ત્યાંથી ઉઠવાથી જ સારી કસરત થાય.

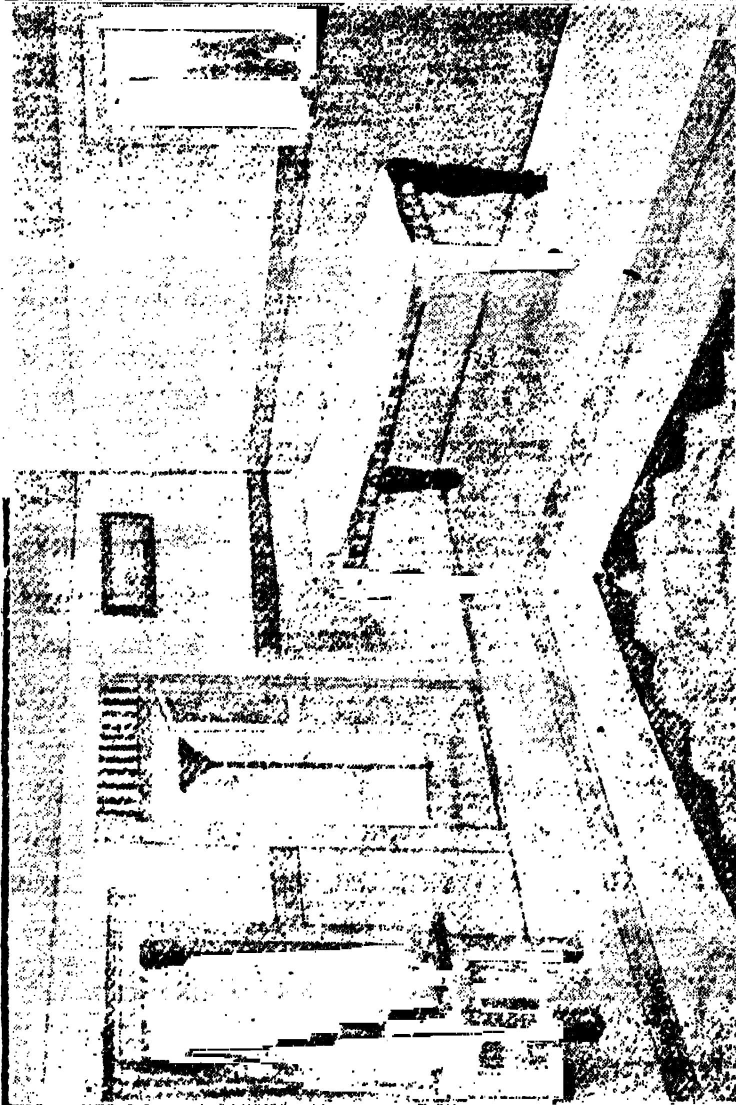
સગર્ભાએ તંગ અને ભારે કપડાં ન પહેરવાં. હલકાં અને ઢીલાં કપડાં જોઇએ. કમર ઉપર સખત નાડું બાંધવું નહિ. ગર્ભ થોડા માસનો થાય ત્યારથી સગર્ભા પોતાનાં માબાપને ત્યાં રહે એવો જે આપણા લોકોમાં રીવાજ છે તે ઘણી રીતે લાભકારક છે.

સગર્ભાએ પોતાનાં આંતરડાં સ્વચ્છ રાખવાં. એટલા માટે બહુ જુલાબ લેવા એવું કાંઈ નથી. ખોરાક સાવચેતીથી ખાઇ, પુષ્કળ પાણી પીવું અને કસરત કરવી. એટલે સાફ પેટ આવે. જો તેમ કરતાં ન આવે તો દીવેલનો કે બીજા કોઇ તેલનો જુલાબ લેવો. વિલાયતી મીઠું કે એવી જાતના સખત જુલાબ સગર્ભા માટે લાયક નથી.

દરરોજ ઉના પાણીથી ચોળી ચોળીને ન્હાવું. છેલ્લા બે મહીના જરા વધારે ગરમ પાણીએ ન્હાવું. છાતી સ્વચ્છ રાખવાને ખાસ કાળજી રાખવી.

જો ન્હાનપણથી સ્વચ્છ કુદરતી જીંદગી ગાળી હોય તો સુવાવડમાં ભાગ્યે જ વાંધો આવે. પરન્તુ કદાચ કાંઈ અણધાર્યું બને તે માટે ગર્ભ રહેતાં જ સારી દાક્તરબાઇ કે નર્સ કે ન છુટકે સારા દાક્તરની સલાહ લેવી. અને દર મહીને તેને તબીયત બતાવવી. સુવાવડ કરાવવા માટે અણઘટ દાયણ કદી ન બોલાવવી. પણ ખાસ સુવાવડ વિષે શીખેલી દાયણને કે નર્સ અને બોલાવી શકો તો તો સારી બાઇ દાક્તરને બોલાવવી. સુવાવડ જેની પાસે કરાવવી હોય તેને પહેલેથી કહી રાખવું. અને તે વખતસર આવે એવી ગોઠવણ કરવી. સુવાવડ માટે ઘરમાં સારો હવાવાળો ઓરડો પસંદ કરવો. સારી હૉસ્પિટલ જ્યાં હોય ત્યાં તો તેનો ઉપયોગ બહુ સુગમ પડે. પણ ન હોય તો દાક્તરને પૂછીને સુવાવડ માટે જોઇતી બધી ચીજો ચીજો તૈયાર કરી રાખવી. ચોકખા ઉકળતા પાણીમાં ધોયેલાં કપડાં તેમ જ ચાદર, ઓઢવાનાં, બધું સ્વચ્છ જોઈએ. ખાવા, પીવા, ધોવાનાં વાસણ, પાણી એ દરેકમાં અત્યંત સ્વચ્છતા રાખવી. પોતાના બાળકને સુંદર કપડાં પહેરાવવાનું દરેક માતાને મન હોય. પરન્તુ સુન્દરતા કરતાં પણ સ્વચ્છતા અને ઉપયોગિતા વધારે જોવી. ઘણી માતાઓ બાળકને ઝીણાં અને સુંદર કપડાં પહેરાવવાને લોભે બાળક ગુમાવી બેસે છે. બાળક તો ફુલ જેવું કુમળું હોય, તેનાથી કંઈ તાઢ તડકો આપણી માફક વેઠાય છે? પરંતુ સ્વચ્છ અને

ઉપયોગી કપડાં પણ હોઈ શકે. બાળકનાં કપડાંમાં પાંચ બાબત ધ્યાનમાં રાખવાની છે.



સુવાવડ માટેનો ઓરડો હવા છૂટો જોઇએ.

૧. વજનમાં હલકાં જોઈએ.

૨. ગરમ જોઇએ.

૩. ઢીલાં જોઇએ.

૪. ખુંચે નહિ તેવાં જોઈએ.

૫. પહેરાવવવાં અને કાઢવાં સહેલાં પડે તેવાં જોઈએ.

પુષ્કળ કપડાંની જરૂર નહિ. કારણ કે બાળક તો ખુબ જલદી વધે છે. એને જરા વારમાં કપડાં ન્હાનાં પડે. માટે જરૂર પૂરતાં કપડાં રાખવાં.

બાળક જન્મતા પહેલાં જ તેને માટે તરત પહેરવાને થોડાં કપડાં તૈયાર રાખવાં પડે. પહેલા થોડા દિવસ તો માતા બહુ જ મહેનત ન કરી શકે. એટલે કપડાં તૈયાર રાખ્યાં હોય તો શરૂઆતના વખત માટે ચાલે.



પ્રકરણ ૩.

બાળકની સંભાળ.

(બાળક ૧૨ માસનું થતા લગી)

દાક્તરો એમ કહે છે કે સોમાંથી ૭૫ બાળકો કોઇને કોઇ રીતે શરદી લાગવાથી મરી જાય છે. માટે કપડાંની બાબતમાં બાળકની બહુ સંભાળ લેવાની છે. સામાન્ય રીતે આપણામાં પહેલા દસ દિવસ ઝભલાં પહેરાવતા નથી તે ભૂલ છે. જો કે ઓરાઢી રાખે છે. પણ તેટલું બસ નથી.

બાળકની છાતી ઢાંકવી જોઈએ એમ તો લગભગ બધી જ માતા સમજે છે પણ છાતીની સાથે ગળું, બગલ, સાથળ વગેરે પણ ઢાંકવાં જોઇએ. ઘણી માતાઓ પોતાના બાળકને ખુલ્લા ગળાનાં અને બાંય વગરનાં ઝભલાં પહેરાવે છે તે ખોટું છે. વળી પેટ તો બહુ નાજુક હોય અને જરાક ખુલ્લું રહે તો એ તે ઉપર શરદી લાગી જાય. પેટને શરદી લાગવાથી ઝાડા કે બંધકોષ થાય. શરૂઆતના થોડા દિવસ તો દાક્તર કે નર્સ સલાહ આપે તે પ્રમાણે બાળકની નાળ ઉપર પાટો બાંધવો જ. પરંતુ તે પછી જો શીઆળો કે ચોમાસું હોય અને થંડક હોય તો પેટ ઉપર ગરમ પાટો બાંધવો બહુ જરૂરી છે. એટલું યાદ રાખવું કે પાટો એવો સખત ન હોવો જોઈએ કે બાળકનું પેટ ચપટું થઇ જાય. એવા સખત પાટાથી બાળકને ઉલટી થશે. પેટને બદલે માથા પર પાટો બાંધે છે કે પવન ન લાગે એનો કાંઈ બહુ અર્થ નથી.

હોસ્પિટલમાં તરતનાં જન્મેલાં બાળકને મોટા ગરમ ઓઢવાનામાં વીંટાળી રાખે છે. તેનાથી તેને જરા પણ શરદી લાગવાનો ભય રહેતો નથી. આપણે ઘરમાં પણ એવું જ કરવું જોઈએ. માત્ર મ્હોડું



પોઢેલું બાળક.

બહાર રહે એવી રીતે બાળકને વીંટાળી દેવું. જ્યારે બાળક એકાદ માસનું થાય ત્યારે તેને એમ વીંટાળાઈ રહેવું ગમશે નહિ. કારણ કે હાથ પગ છુટા રાખી હલાવવા તેને ગમે છે. તેવી વખતે કપડાં વધારે સારી

રીતે પહેરાવી ઓઢવાનું લઈ લેવું. તોએ રાત્રે તો બનતા લગી એમ જ વીંટાળવું.

બાળકને બે વસ્તુ બહુ જરૂરની છે, અને તે બંને આપણને મફત મળી શકે છે, તો એ ઘણી માતાના પોતાના બાળકને તે આપતી નથી—તાજી હવા અને સૂર્યનું અજવાળું.

આ બે ચીજો ઉપરાંત સંભાળ અને માતાનું દુધ એટલું, મળે તો પછી બાળકની તંદુરસ્તી માટે જરા ગભરાવું ન જોઈએ.

આખા ઘરમાં જે ઓરડામાં સૌથી વધારે તડકો આવતો હોય તે ઓરડામાં બાળકને સુવા, રમવાનું, રાખવું. જો બાપુજી કે દાદાજીનો વાંચવાનો ઓરડો સૌથી વધારે ઉજાસ વાળો હોય તો તેમણે પોતાની જગા બદલવી પડે. બાળક તે ઘરનું મુખ્ય માણસ છે ને તેને ખાતર બધાએ સગવડ કરી આપવી પડે.

બાળકને માટે કુદરતે માતાનું દુધ સર્જેલું છે. કોઇ કમનસીબ સ્ત્રીને ધાવણ આવે જ નહિ તો વાત જુદી છે. બાકી તો બાળકને માતાનું દુધ જ મળવું જોઈએ. બાળકને તે વગર હરકત પચે છે. અને ધાવણદ્વારા માતા પોતાના અનેક સદ્ગુણો પોતાના બાળકને આપી શકે છે. બહારનું દુધ આપવું પડે તો સીસીની બહુ સાવચેતી લેવી પડે. તેને બરોબર સ્વચ્છ રાખવી પડે, ટોટી સાફ રાખવી પડે. પરંતુ ધાવણમાં અસ્વચ્છતાની બીક નથી રહેતી. વળી બહારનું દુધ શીઆળામાં ગરમ રાખવું પડે. ધાવણ તો બાળકને જોઇએ તેટલું જ ગરમ હોય છે.

ઘણાં લોકો પહેલા ત્રણેક દિવસ ગળથુથી પાય છે. પણ હવે દાક્તરો ગળથુથીની વિરુદ્ધ છે. અને પહેલે જ દિવસે તેને ધાવણ આપવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ઘણી વાર બાળક શરૂઆતમાં ધાવતું નથી. પણ તેથી હારી નહિ જતાં એક બે દિવસ સુધી રોજ તેને મ્હોડામાં સ્તન આપવું. પછી એની મેળે એ ધાવતાં શીખશે.

સ્તન સ્વચ્છ રાખવાં. તેના ઉપર સ્વચ્છ અને સુંવાળા કપડાંની ચેાળી પહેરી તે ઉપર બીજાં કપડાં પહેરવાં. અને દરેક વખતે ધવાડતા પહેલાં સ્વચ્છ પાણીમાં થેાડું બેારીક નાખી તેમાં રૂનું પેાતું બેાળી તેનાથી સ્તન ધેાઇ નાંખવું. ધેાયા વગર બાળકને ધવાડીએ તેા તેનું મ્હેાં આવે.

ધવાડતી વખતે બરેાબર આરામથી બેસવું. અને બાળકને પણ બરાબર ખેાળામાં લઈ માથું ઉંચું રહે તેમ લેવું. નીરાંતે ખાવાથી અને નીરાંતે પીવાથી જલદી દુધ પચશે.

બાળક બહુ જલદી કે બહુ ધીમે ધાવે તે સારૂં નહિ. બે કે ત્રણ વાર ચુસીને પછી ઘુંટડેા ગળે ઉતારે તેા જાણવું કે દુધ બરેાબર આવે છે. એક ઘુંટડા માટે પાંચ સાતવાર ચુસવું પડે તેા જાણવું કે દુધ બહુ ધીમે નીકળે છે. તે માટે માતાએ જાતે વધારે દુધ પીવું અને ધવાડતાં પહેલાં અડધેા કલાક પહેલાં એક પવાલું ભરીને પાણી પીવું તથા બને તેટલેા આરામ અને કસરત લેવાં. દુધ ન મળે તેા ભડકું ને રાબ પણ સારાં છે.

જો દુધ વધારે નીકળે તેા બાળક પીતાં પીતાં ગભરાઇ જાય છે. તે માટે સ્તનને પહેલી બે આંગળીએા વચ્ચે સ્હેજ જોરમાં પકડી રાખવું. કેટલીક માતાને દુધ ખાલી વહી જાય છે. તેમણે બહુ તંગ કપડાં ન પહેરવાં. અને સ્તનને થંડા પાણીથી ઘસીને ધેાવું.

સ્તન જો સખત હેાય તેા દુધ સહેલાઇથી ન આવે અને બાળક સંતેાષાય નહિ. તે માટે ખુબ ગરમ પાણીમાં ગરમ કપડાનેા કકડેા બેાળી નીચેાવીને તેનાથી સ્તન ઘસવાં. પહેલા બે ત્રણ દિવસ બાળકને દર ૭ ૭ કલાકે ધવડાવવા લેવું. તે ન ધાવે તેાએ લેવું તેા ખરૂં. તેના મ્હેામાં સ્તન આપવું. ભૂખ્યું ન રહે માટે ઉકાળીને ઠંડું પાડેલું પાણી તેને આપવું. પણ બહારનું દુધ તેા બનતા સુધી ન જ આપવું. ત્રીજા દિવસ પછી ત્રણ ત્રણ કલાકે ધવડાવવા લેવું. દાકતરેા નર્સો

વગેરેએ બરાબર પ્રયોગો કરીને હવે નક્કી કર્યું છે કે ત્રણ કલાકથી વહેલું બાળકને ધવડાવવાથી તેને અપચો થાય છે. ત્રણ દિવસ સુધી બાળક ધાવે નહિ તોએ તેને લેવું તો ખરૂં. જરા જરા ધાવતાં ધાવતાં જ બરાબર ધાવતું થશે. પણ ભૂખ્યું ન રહે માટે લીધા પછી તેને બહારનું દુધ પાણી સાથે મેળવીને આપવું. પછી જ્યારે બરોબર ધાવતું થાય ત્યારે બહારનું દુધ મૂકી દેવું.

કોઇ બાળક બરાબર ધાવે છે, માતાને બરોબર દુધ આવે છે છતાં બાળક કંકાસ કરે છે અને એને પેટ બરાબર આવતાં નથી. તેનાં ત્રણ કારણ હોઇ શકે. કાંતો (૧) તેને ત્રણ કલાક કરતાં વહેલું ધવાડવામાં આવતું હોય કે (૨) અનિયમિત વખતે ધવાડવામાં આવતું હોય કે (૩) દરેક ધાવણ વખતે વધારા પડતું દુધ મળતું હોય.

આ ત્રણને માટે ઉપાય સહેલાઇથી કરી શકાય.

માતાએ પોતે ખાવામાં કાળજી રાખવી, સાદો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાવો અને ખૂબ દુધ પીવું. તેણે અથાગ મહેનત ન કરવી, અને કલેશ કે ચિંતા ન કરવાં. પોતાને અપચો કે કબજીઆત ન થાય તેની કાળજી લેવી. અને પોતાના દાંત સાફ રાખવા.

નીચે એક પત્રક આપ્યું છે તેમાં અમુક માસના બાળકને ૨૪ કલાકમાં કેટલીવાર ધવાડવું તે આપ્યું છે:—

ઉંમર.	૨૪ કલાકમાં કેટલી વાર ધવાડવું.	કેટલા કલાકને અંતરે ધવાડવું.
પહેલા ૫ માસ.	૬ વાર.	૩ કલાકે.
છઠ્ઠો અને સાતમો માસ	૫ વાર.	૪ કલાકે.
૮ મો અને ૯ માસ.	૪ વાર.	૫ કલાકે.

પાંચ માસ પૂરા થાય એટલે ત્રણને બદલે સવા ત્રણ કલાકનું

અંતર કરી દેવું, બે ત્રણ દિવસ પછી સાડાત્રણ કલાકનું કરી દેવું. વળી બે ત્રણ દિવસ પછી પોણા ચાર કલાકનું કરી દેવું, અને છેવટે ચાર કલાકનું કરવું. તે જ પ્રમાણે સાત માસ પુરા થતાં પહેલાં સવા ચાર કલાક, પછી સાડાચાર પછી પોણા પાંચ અને પછી પાંચ કલાક એમ અંતર વધારવું. રાત્રે બાળક વચમાં ઉઠે તો તેને ઉકાળીને ઠંડું પાડેલું પાણી પાવું. રાતમાં બિલકુલ ધવડાવવું નહિ. પહેલાં રાતમાં રડશે પછી જરૂર ટેવાઇ જશે. રાતમાં દુધ ન પાવાથી મા અને બાળક બંનેના જીવને શાંતિ રહે છે. માટે દુધ ન જ પાવું.

બાળક ત્રણ માસનું થાય ત્યારથી તેને જેનાથી બને તેમણે રોજ કોઇ ફળનો રસ બે ત્રણ ચમચી પાવો. મોસંબી, નારંગી, દ્રાક્ષ, સક્કરજન એ ગમે તે ફળ ચાલે. ત્રણ કલાકનું અંતર વધારીને ચારનું કરો ત્યારે બાળક વચ્ચે ભૂખ્યું થશે, વળી તે મ્હોટું પણ થયું હોય. માટે તેને દુધ પાયા પછી દોઢ બે કલાકે મધ અથવા મધને ઘી બે મળી એક ચમચી જેટલું આપવું.

બાળક નવ માસનું થાય પછી તેને ધાવણ છોડાવવું જોઇએ. કારણ કે તેટલા માસ પછી માતાના ધાવણમાં બહુ કસ રહેતો નથી. વળી બાળક પણ મોટું થાય છે, એટલે તેને બહારનો ખોરાક જોઇએ છે, અને નથી મળતો એટલે નબળું પડે છે અને માતાને નબળી પાડે છે. પહેલાં બપોરનું છોડાવી તેને બદલે બહારનું દુધ આપવું. ત્રણેક દિવસ જોવું કે તે પીએ છે કે કેમ. તે પછી સાંજનું પણ છોડાવવું. તે પચે એટલે સવારનું છોડાવવું. અને ત્યાર પછી રોજ સુતી વખતે જે ધાવણ આપવામાં આવતું હોય તે પણ છોડાવી દેવું.

બાળકને સીસીની ટેવ બનતા સુધી ન પાડવી, કેમ કે તે છોડતાં બહુ મુશ્કેલી પડે છે. વળી તેને સાફ રાખવાની ઘણી મુશ્કેલી છે. ગમે તેટલા પ્રયત્ને પણ તે તદ્દન સાફ ન રહે. જે બાળકને જન્મથી જ માનું દુધ ન મળે તેને માટે સીસી જરૂરની છે. સીસી ચુસવા સાથે લાળ ઉત્પન્ન થઇ દુધને પચાવે અને બાળકને સંતોષ પણ થાય. ફળનો

રસ તો છેક નાનપણથી ચમચીથી પાવામાં આવે, એટલે બાળકને ચમચીથી પીવાની ટેવ પડે છે. બહારનું દુધ પણ થોડો વખત ચમચીથી પીએ તો હરકત નહિ. પણ બેસી શકે ત્યારે પછીથી વાડકી કે પ્યાલાથી પીવાની રીત રાખવી. નીચે રીકાબી ધરીશું તો શરીર પર નહિ ઢોળાય. વખતે શરૂઆતમાં બેચાર દિવસ રીકાબીમાં પણ બહુ ઢોળાશે. પણ પછી બાળકને પીતાં જલદી આવડી જશે અને પછી તો ગળે માત્ર એક રૂમાલ બાંધ્યાથી પણ ચાલશે.

બહારનું દુધ કેટલાંક ગાયનું, કેટલાંક બકરીનું કેટલાંક ભેંસનું એને કેટલાંક ગધેડીનું આપે છે. ગધેડીનું દુધ માતાના દુધને મળતું બહુ આવે છે. પણ ઘેર સ્વચ્છ ગધેડી રાખી હોય અને સ્વચ્છ અને પુષ્ટિકારક ખોરાક એને મળતો હોય તો જ તેનું દુધ ભરોસાદાર ગણાય. ભેંસનું સૌથી ભારે છે. તેમાં તો અડધો અડધ ભાગ ઉકાળેલું પાણી મેળવવું.

તરતના જન્મેલા બાળકની જઠર છેક નાની હોય છે. તેમાં માત્ર બે ચમચા જેટલું દુધ માય. તેટલામાં બાળક ધરાઇ જાય. જ્યારે બાળક પંદરેક દિવસનું થાય છે ત્યારે જઠર જરા મોટી થઇને ચાર ચમચા દુધ માય એવડી થાય છે. જે ઉપરથી ખ્યાલ આવશે કે બાળકને દરેક ધાવણ વખતે કેટલું થોડું દુધ જોઇએ. કેટલીક માતાઓ એમ વિચાર કરે છે કે એકલા દુધથી તે કેમ પેટ ભરાય. ખાસ્સું કાંઇ ઘટ, જાડું ચટાડયું હોય કે ખવાડયું હોય તો ભૂખ મટે. એમ ધારીને બાળક છેક નાનું હોય છે ત્યારે પણ તેને ચમચી ભરીને મધ કે પોચો ભાત ને ઘી ખાવા આપે છે. આમ કરવાથી બાળક કજીઆ કરી માંદું પડે છે. શરૂઆતમાં તો બાળક માત્ર દુધ ઉપર જ જીવે. અને નવ માસનું થતા સુધી તેને પ્રવાહી સિવાય કંઇ જ ન અપાય. પાંચ છ માસનું બાળક થાય ત્યારે મધ ચટાડીએ તે પણ વધારેમાં વધારે એક ચમચી જેટલું—આપી શકાય. અને ચોખા કે એવું અનાજ તો નવ માસ પુરા થતાં સુધી ન જ અપાય.

નિયમિત વખતે ધાવણુ આપ્યું હોય અને દરેક ધાવણુ વખતે બાળક અમુક સમય જ ધાવે એવી ટેવ પાડી હોય તેા બાળકને ધાવણુનું એક માપ નક્કી થઇ જાય, અને બાળક તેા પડેલી ટેવ મૂકાવતા લગી મૂકશે નહિ. જેથી બાળકને કેાઈ પણુ વાર ભૂખ્યા રહેવાનેા કે વધારે પડતું દુધ પીવાનેા ભય નહિ રહે. બાળક જો દેખાવે નાનકડું હોય છે તેા માતાના મનમાં અધીરાઇ આવે છે કે ક્યારે જાડું ને મેાટું કરી દઉં; અને તે વિચારે તેને વધારા પડતું દુધ આપે છે. પરંતુ આ તેા મેાટી ભૂલ છે. બાળક કેટલું દુધ પીએ છે તેનેા સવાલ નથી. કેટલું પચે છે તે ઉપર તેનેા વધવાનેા આધાર છે. ઘણીવાર તેા ગજા ઉપરાંત પીવાડવાથી બાળક ઉલટું માંદું પડીને સુકાઈ જાય છે. વળી દાંત આવવા વખતે તે બાળક બહુ જ હેરાન થાય છે. કેાઇપણુ કારણુ સર બાળક રડે કે તેને ધવડાવવાની રીત ઘણાં બૈરાંમાં જોવામાં આવે છે. આ બહુ મેાટી ભૂલ છે.

બાળક જન્મે કે તરત તેનું વજન લેવું જોઇએ. અને તે પછી દર મહીને લેવું જોઇએ. તેથી આપણુને ખબર પડે કે તેને વધારે કે ઓછા દુધની જરૂર છે કે કેમ તથા તેને ધાવણુ પચે છે કે કેમ. બાળકના શરીરમાં માંસના લેાચા લબડતા હોય, સુકાં સુકાં હાડકાં હોય અને ચામડીનેા રંગ ફીકેા કે ચાઠાં ચાઠાં વાળેા હોય તેા જાણુવું કે તેને ખેારાક પચતેા નથી. તેવાં બાળક ઘણીવાર દેખાવે બહુ જાડાં ને તંદુરસ્ત હશે અને વજન પણુ તેમનું બહુ હશે પણ તે કામનું નહિ. મજબુત માંસ, મેાટાં હાડકાં અને તેજદાર સુંવાળી લાલાશ પડતી ચામડી હોય અને વજન દર મહીને પ્રમાણુસર જ વધતું હોય તેા જાણુવું કે બાળક તંદુરસ્ત છે, અને તે પેાતાનેા ખેારાક પચાવે છે. નીચે એક પત્રક આપ્યું છે. બાળકનું વજન કેટલું હેાવું જોઇએ તે તેમાં બતાવ્યું છે. એથી સહેજ ઓછું હોય તેા વાંધેા નહિ પણુ દર મહીને વધવું તેા જોઇએ. તેાળવાની સગવડ ન હોય તેા દવાખાનામાં તેાલ કરાવવું.

ઉમર	છોકરા વજન	છોકરા ઉંચાઇ		છોકરી વજન	છોકરી ઉંચાઇ	
જન્મ વખતે	૭ા રતલ	૧૯ા	ઇંચ	૭	૧૯ા	ઇંચ
૧ માસ	૮ાા રતલ	૨૦ા	,,	૮ા	૨૦ા	,,
૨ માસ	૧૦ાા રતલ	૨૧ા	,,	૧૦ા	૨૧ા	,,
૩ માસ	૧૨ા રતલ	૨૨ા	,,	૧૧ાા	૨૨ા	,,
૪ માસ	૧૩ાા રતલ	૨૩ા	,,	૧૩	૨૩ા	,,
૫ માસ	૧૫ રતલ	૨૪	,,	૧૪	૨૩ાા	,,
૬ માસ	૧૬ા રતલ	૨૪ા	,,	૧૫ા	૨૪ા	,,
૭ માસ	૧૭ા રતલ	૨૫ા	,,	૧૬ા	૨૫	,,
૮ માસ	૧૮ાા રતલ	૨૫ાા	,,	૧૭ા	૨૫ા	,,
૯ માસ	૧૯ાા રતલ	૨૬ા	,,	૧૮ા	૨૬	,,
૧૦ માસ	૨૦ા રતલ	૨૭	,,	૧૯	૨૬ા	,,
૧૧ માસ	૨૧ા રતલ	૨૭ા	,,	૨૦	૨૭	,,
૧૨ માસ	૨૨ા રતલ	૨૮	,,	૨૧	૨૭ા	,,

જો બાળકનું વજન ન વધતું હોય તો તેનું કારણ તપાસવું જોઈએ. કાંતો તેને ખોરાક ઓછો પડતો હોય, કે કાંતો પચતો ન હોય, કે કાંતો તેને પૂરતાં કપડાં પહેરાવાતાં ન હોય. જો તેને ટાઢ વાતી હોય અને પૂરતાં ગરમ કપડાંથી આપણે ગરમી ન આપીએ તો તે ખોરાકમાંથી ગરમી મેળવી લે, અને તે કારણુસર વજન ન વધતું હોય. કાં તો બાળક લંબાઈમાં બહુ જલદી વધતું હોય તોએ વજન ઓછું વધે. અથવા તો દાંત આવતા હોય કે શરદી સહેજ થઇ હોય કે શીતળા ટંકાવ્યા હોય તોએ વજનમાં વધારો થતો થોડો વખત અટકે.

બાળક નબળું જ હોય તો તેને શરીરે તેલનું માલીશ કરવાથી મજબુત થશે અને વજનમાં વધશે.

બાળક નવ માસનું થાય અને માતાનું ધાવણ છોડે પછી તેને બહારના દુધ ઉપરાંત ધીમે ધીમે કાંઈ ખાવા આપવું જોઇએ. જો ત્યાં સુધીમાં બીલકુલ દાંત ન આવ્યા હોય તો તો પ્રવાહી જ આપવું જોઇએ. આપણામાં ભાતનું અસામણ બાળકને પહેલું આપે છે. ચોખા ઓરવા માટે વધારે અધરણ મૂકે અને પછી તેમાં ચોખા ચઢાવે. ચઢી જાય એટલે જે ધોળું પાણી વધ્યું હોય તે નીતારી લઇ, ગાળીને તેમાં કાં તો મીઠું નાખીને અથવા તો ખાંડ નાખીને બાળકને પવાય.

દાંત આવવા લાગે ત્યાર પછી નીચેની ચીજો આપી શકાય. પરંતુ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે એક સામટો ખોરાકમાં ફેરફાર ન કરવો. પહેલાં એક વાર એકાદ ચમચી જેટલી નવી વાની આપવી. તે પચે છે કે નહિ તે ચાર પાંચ દિવસ જોવું. ત્યાર પછી જરા વધારે આપવી. એવી રીતે સહેજ ન પારખી શકાય એટલો ફેરફાર જ બાળકના ખોરાકમાં કરવો. એક વાની બરાબર પચતી થાય પછી દરેક દિવસે બીજી વાની સહેજ આપવી. એ પ્રમાણે સંભાળથી

અક્કલ વાપરીને કરવું. બાળકનું પેટ બહુ જ નાજુક હોય એ કદી ભૂલવું નહિ.

૧ પોચો ભાત દુધમાં ચોળીને પછી કૂચા જેવું લાગે તે કહાડી લઇ અર્ધ પ્રવાહી જેવું રહે તે આપવું.

૨ બાજરીના રોટલાનો જાડો ભાગ ગોળ સાથે ખુબ ચોળીને પોચો કરી અર્ધ પ્રવાહી જેવો થાય તે આપવો.

૩ પોચા ભાતને મગના પાણીમાં ચોળી અર્ધ પ્રવાહી બનાવીને આપવો.

૪ બરાબર શેકેલો ઘઉંના લોટનો શીરો પણ અપાય છે. તેમાં ઘી થોડું જ નાખવું અને પોચો બનાવવો.

૫ ઘઉંની થૂલી દુધમાં ચોળીને અપાય છે.

ન્હાવણ—છેક નાના બાળકને ન્હવાડવું એ કંઇ સહેલી વાત નથી. કારણ કે આટલું બધું નાનું હોય, વળી તેની આંખ, કાન વગેરેમાં પાણી ન જાય તે સંભાળવાનું. હાથમાં ઉઘાડું ઉઘાડું પકડતી વખતે જ એમ થાય કે રખેને આપણો હાથ તેને વાગશે. બાળકને ન્હવાડવામાં કાળજી રાખવી, ઝડપ રાખવી, અને સંભાળ રાખવી. બાળક એટલું તો નાજુક હોય છે કે તેને ઝટ લઇને શરદી લાગી જાય. ન્હવાડવાની ઓરડી તદ્દન બંધ થાય એવી હોવી જોઇએ. બારી, બારણાં, જાળી, કંઈ જ ખુલ્લું ન હોવું જોઇએ અને બાળકને ન્હવાડતી વખતે જોઈતી દરેક ચીજ ઓરડામાં મૂકીને પછી જ બાળકને પારણામાંથી લઈ આવવું. ન્હવાડતાં ન્હવાડતાં વચ્ચે ઉઠીને કંઈ લેવા ન જવું અને બારણું પણ ન ઉઘાડવું. પાણી અતિશય ગરમ ન રાખવું. બાળકથી ખમાય એવું રાખવું. આપણે હાથથી અડકી જોઇએ તે ન ચાલે. કોણી બોળી જોવી. કોણી ને ખમાય તેવું લાગે એટલે બસ. તે છતાં પાસે ઠંડું પાણી અને ગરમ પાણી વધારાનું તો રાખી મૂકવું. કદાચ બાળકનાં લુગડાં કહાડતાં વાર થાય તો પાણી ઠંડું પડી

જાય, કે એવું કંઈ પણ થઈ બેસે. બાળકને ન્હવાડીને પહેરાવવાનાં કપડાં તૈયાર જ રાખવાં.

બાળકનાં કપડાં કહાડી નાંખવાં પરન્તુ તેને એકાદ ગરમ કપડાના કકડામાં વીટાળી રાખી, પહેલાં નીચે પ્રમાણે બધું સાફ કરવું.

(૧) નાક—ચોકખા ચીથરાને સહેજ ગરમ ઘીમાં બોળીને તેનાથી બંને નસકોરાં સાફ કરવાં.

(૨) કાન—તે પછી ભીના ચીથરાથી કાન સાફ કરવા અને મીઠા તેલનું એકેક ટીપું દરેક કાનમાં નાખવું. આ પછી બાળકને આખે શરીરે તેલથી માલીશ કરવું. ખાસ કરીને નાક આગળનો ભાગ છાતી, હાથ અને પગ બહુ ઘસવા.

તેલ ઘસી રહીને પછી બાળકને ન્હવાડવું. પગ ઉપર સુવાડીને ન્હવાડવું હોય તો તેમ, નહિ તો પાણી ઉપર અદ્ધર રાખીને ન્હવાડે છે તેમ કરવું. ન્હવાડતી વખતે પાણીથી આંખ ધોવી. શરૂઆતમાં મ્હોડે સાબુ ન લગાડવો. જરા બાળક મોટું થાય પછી લગાડીએ તો હરકત નહિ. માથું સાબુથી ચોળીને ધોવું. પણ તે ધોતાં પાણી કે સાબુ આંખમાં કે કાનમાં ન જાય તેની ખાસ કાળજી રાખવી. શરીરનો એકેએક ભાગ બરાબર સાફ થવો જોઇએ. પાણી નાંખતાં બાળક રૂંધાઈ ન જાય તે જોવું. જલદી ન્હવાડી રહ્યા પછી તેને સંભાળથી જલદી લુછી નાખવું. અને પછી પાવડર જો લગાડવો હોય તો શરીરના સાંધેસાંધામાં આંગળીવતી પાવડર ભરવો અને તે પછી તરત લુગડાં પહેરાવી લેવાં. ન્હવાડીને તરત છેક ઝીણાં કપડાં ઉનાળામાં પણ ન પહેરાવવાં.

કપડાં પહેરાવતી વખતે બાળકને વારે ઘડીએ ઉંધું ચતું ન કરવું. ઉંધું કરીને જેટલું પહેરાવી દેવાય તેટલું બરોબર પહેરાવી પછી જ ચતું કરવું. ન્હવાડીને તરત તેને પવનમાં ન લઈ જવું.

દરરોજ એકવાર બાળકને ન્હવાડવુંજ જોઈએ. દુધ પાયા પછી એક કલાક સુધી બાળકને ન્હવાડવું ન જોઈએ,

ઉંઘ—બાળકના ખોરાક માટે જેટલી કાળજી રાખીએ તેટલી જ લગભગ તેની ઉંઘ માટે રાખવી જોઇએ. બાળક જેમ વધારે ઉંઘે તેમ તંદુરસ્ત થાય છે.

માતાની પથારીમાં બાળકને સુવું બહુ ગમે. પરંતુ તે જગા તેને માટે લાયક નથી. ત્યાં તેને માતાના ઉચ્છવાસ વાળી હવા લેવી પડે. વળી ન્હાની માતા હોય તો ભૂલમાં બાળક ચગદાઈ જાય. માતાના મોટા ઓડવાનાથી નાનકડું બાળક ગુંગળાઇ પણ જાય. વળી માતાના મોટા ઓઢવાનાથી બાળકને પરસેવો પણ બહુ થાય છે. તેનાથી પછી શરદી થાય.

બાળકને ઘોડીઆમાં ન સુવાડવું. એનાં કુમળાં હાડકાં કોકડું વળી જવાથી વળી જશે. પારણામાં સુવાડવાની હરકત નહિ પણ બનતાં લગી એને હીંચકાની ટેવ ન પાડવી. સ્થિર પારણામાં સુઈ રહે તો વધારે સારૂં. બાળકને તો જેવી ટેવ પાડીએ તેવી પડે. માટે બનેતો હાલે નહિ એવા પલંગ ઉપર (કઠેરાવાળો) સુવાની ટેવ પાડી હોય તો સૌથી સારૂં.

બાળકનો પલંગ ભીંતની લગોલગ મૂકવો. અને પવનમાં ન મૂકવો.

પહેલું પખવાડીઉં તો બાળકે આખો દિવસને રાત ઉંઘવું જોઇએ. માત્ર તેને ધવાડતાં હોઇએ, કે ન્હવાડતાં હોઇએ તેટલો જ વખત તે જાગે.

તે પછી એવી ટેવ પાડવી કે સંધ્યાકાળે એક કલાક જાગતું રહે. જેથી રાત્રે બરોબર ઉંઘશે.

એક વર્ષનું થતાં લગી બાળકે લગભગ ૧૬ કલાક ઉંઘવું જોઇએ. તે પછી ૧૨–૧૪ કલાક ઉંઘે તો ચાલે. રાતે બાર કલાક

અને બાકીના કલાક તેણે દિવસે ઉંઘવું જોઈએ. સંધ્યાકાળે બાળકને ઉંઘાડી જ દેવું. જેમ વધારે ઉંઘશે તેમ તેનું શરીર અને મન વધારે તંદુરસ્ત થશે.

સામાન્ય—બાળકને રમવાનાં રમકડાં અણી કે ખુણા વગરનાં અને વાગી જાય નહિ તેવાં આપવાં. જો સગાં વહાલાં ખરાબ જાતનાં રમકડાં આપે તો તે બાળકને રમવા ન આપવાં. રમકડાં મેલાં થાય ત્યારે ધોઇ શકાય એવાં જોઇએ. કારણ કે બાળક તો ગમે તે ચીજ મ્હોમાં ઘાલે છે. રમકડાંની સાથે મેલ તેના મ્હોમાં જાય તો તે હેરાન થાય.

બાળક ઘુંટણીઆં તાણતું થાય ત્યારથી જ તેને રમવા માટે થોડીક જગા તો જોઇએ જ. આપણે તો હજાર કામ હોય. બાળકને લઇને એ કેવી રીતે કરાય. માટે બાળક પડે તો એ વાગે નહિ, કોઇ ઠેકાણે માથું કુટાય નહિ, એવી થોડીક જગા હોય તો ત્યાં એને રમવાને લાયક રમકડાં આપી બેસાડયું હોય તો એની મેળે રમ્યાં કરે. દાદર હોય તો તે ઉપરથી બાળક પડે નહિ માટે નાનું બારણું કરાવી દેવું.

બાળકને રડતું છાનું રાખવા માટે ઘણી સ્ત્રીઓ તેના મ્હોમાં રબરની ટોટી આપી મૂકે છે. એ ટોટી બહુ જ નુકસાન કર્તા છે. માટે તેની ટેવ કદી ના પાડવી.

૧. ટોટીથી બાળકના મ્હોમાંથી આખો વખત થૂંક અને લાળ નીકળ્યા કરે છે. એવી રીતે થૂંક વ્યર્થ જવાથી બાળકની પાચનશક્તિ બગડી જાય છે.

૨. ટોટી ચુસવાથી બાળકના મ્હોંનો અંદરનો ઘાટ અનિયમિત થઇ જાય છે. તેને લીધે દાંત આવતી વખતે બહુ જ હેરાનગતિ થાય છે. અને ખરાબ દાંત આવે છે.

૩. ટોટી ચુસવાની ટેવને લીધે બાળકને મ્હોડેથી શ્વાસ લેવાની ટેવ પડે છે. જેથી તેની છાતી નબળી થાય છે.

૪, ટોટીની સાથે કચરો મ્હોંમાં જવાથી મ્હોં આવે છે.

૫. ટોટીની સાથે રોગનાં જંતુ મ્હોંમાં જવાથી ગમે તે રોગ થઇ બેસે છે.

આ બધું જોતાં જણાશે કે ટોટી વેચનાર માણસનો દંડ થવો જોઈએ. આ તો બાળકના મ્હોંમાં ઝેર આપ્યા બરાબર છે. માટે કદી પણ બાળકને ટોટી ન આપવી.

બાળક શા માટે રડે છે?—બાળક કારણ વગર કદી રડતું નથી. જરા સમજણું થયા પછી કોઇ વાર કજીઆ ઉપર ચ્હડે છે. પરંતુ તેનું કારણ પણ તબીયત નબળી કે એવું જ કાંઇ હોય છે.

શા કારણ સર બાળક રડે છે, તે તરત શોધી કહાડવું. અને તેનો ઉપાય કરવો. બનતા લગી તેને રડાવવું નહિ.

૧. બાળકે બાળોતીઉં ભીનું કર્યું હોય કે તેને પેટ આવ્યું હોય તો તે રડે છે. કારણ કે તેને ભીનામાં કે ગંદામાં પડયું રહેવું નથી ગમતું.

૨. તેને ટાઢ વાતી હોય કે તાપ લાગતો હોય તો તે રડે છે.

૩. તેના પેટ ઉપરનો પાટો કે બાળોતીઉં બહુ સખત હોય તો તે રડે છે.

૪. તેની ચામડી ટાઢથી કે બહુ વાર ધોવાયાથી ફાટી હોય અને તેને બળતું હોય તો તે રડે છે.

૫, તેના પેટમાં વા થયો હોય ને પેટમાં દુખતું હોય તો તે રડે છે.

૬. તેને કંઇ ભોંકાતું હોય કે કરડતું હોય તો તે રડે છે.

૭. તેને સુવાડતી વખતે તેનો કાન કાંતો એવડો વળીને માથા નીચે દબાઈ ગયો હોય કે તેનું માથું પગ કરતાં નીચાણમાં હોય કે ગમે તેમ તેને સુવાડયું હોય તો તે રડે છે.

૮. તેને સંકડાશ પડતી હોય અને હાથ પગ હલાવી શકાતા ન હોય તો તે રડે છે.

૯ તેને દાંતમાં ચળ આવતી હોય તો તે રડે છે.

૧૦ તેને ભૂખ કે તરસ લાગી હોય તો તે રડે છે.

૧૧ તેને કાનમાં દરદ થતું હોય તો તે રડે છે.

બાળક જરા મોટું થશે એટલા વખતમાં તો માતા તેના રડવાના જુદા અવાજથી સમજતી થાય છે, કે શું થયું છે. માટે જ્યારે રડે ત્યારે ધવાડવું કે ખોરાક આપવો એ ભૂલ છે.

બાળક પ્રત્યેની આપણી ફરજ—બાળક ઈશ્વરે આપણને સોંપ્યું છે. એને ગમે તેમ ઉછેરો તોએ તે મોટું તો થશે. અને સંભાળથી ઉછેરો તોએ થશે. પણ મોટું થયા પછી એ આપણને આશિષ દે, એવી રીતે ઉછેરવું જોઈએ. તેને નવ વાનાં બહુ જરૂરનાં છે અને તે તેને મળે એ ખાસ કાળજી રાખવી તે આપણી ફરજ છે. ૧. તાજી હવા. ૨. સૂર્યનો તડકો. ૩. માતાનું દુધ એ તો આગળ ગણાવ્યાં છે. તે ઉપરાંત ૪. નિયમિતતા. ખોરાક નિયમિત વખતે અને નિયમિત માપ જેટલો આપવો. તથા તેનું પેટ પણ નિયમિત વખતે રોજ આવવું જોઈએ. ૫. ન્હાવણ. ૬. પૂરતાં કપડાં. ૭. સ્વચ્છતા. ૮. ઉકાળેલું પાણી. ૯. પૂરતી ઉંઘ. આટલું જો બાળકને મળે તો તે તંદુરસ્ત અને આનંદી રહેશે.

પ્રકરણુ ૪.

બાળકની સંભાળ (ચાલુ)

(૧ વર્ષથી સાત વર્ષનું થતાં લગી)

બાળકને પહેલો દાંત ફુટે છે ત્યારે કુટુંબમાં બધાંને કેટલો બધો હર્ષ થાય છે! બાળક જન્મતા પહેલાં માતાએ પોતાના ખોરાકમાં સાવચેતી લીધી હોય, અને જન્મ્યા પછી બાળકને સારૂં દુધ મળ્યું હોય તો બાળકના દાંત સારા મજબુત આવે છે.

બાળક પાંચ છ મહિનાનું થાય પછી કોઇ પણ કારણસર તે માંદું પડે છે, તો એ ઘણી માતા એમ જ માને કે 'દાંત આવતા હશે' અને પછી દાંત વખતે તો બાળક માંદુ જ પડે-એમ માનીને માંદગીનો કંઈ ઉપાય કરતી નથી. પરંતુ બાળક સાત આઠ માસનું થતાં લગી ભાગ્યે જ તેને દાંત આવે છે. માટે તે પહેલાંની માંદગી બીજા કારણસર હોઇ શકે. તેથી તેનો ઉપાય કરવો. દાંત આવતા હોય અને કાંઇ માંદગી આવે તોએ તેનો ઉપાય તો કરવો જ.

બાળકને નવેક માસનું થતાં લગી દાંત ન ફુટે તો ઘણી માતા ચિંતા કરે છે. પણ ચિંતા જેવું કાંઈ નથી. મોડા આવે તોએ હરકત નહિ. બાળકને આશરે કયારે કયા દાંત આવે તે જોઇએ.

બે નીચલા વચલા છેદક દાંત	... ...	૬થી ૯ માસના બાળકને.
ચાર ઉપલા છેદક દાંત	... ...	૮થી ૧૨ ,, ,,
બે નીચલા બહારના છેદક દાંત ...	...	૧થી ૧૧ વર્ષના બાળકને.

ચાર આગલી ઉપદાઢો	... ... ૧થી ૧½	”	”
ચાર રાક્ષી	... ... ૧½થી ૨	”	”
ચાર પાછલી ઉપદાઢો	... ... ૨થી ૨½	”	”

બાળક નવ માસ લગી બરોબર ધાવ્યું હોય, તેને સારૂં પુષ્ટિકારક ધાવણ મળ્યું હોય, ટોટીની ટેવ ન હોય ને એકંદર તંદુરસ્ત હોય તો તેને દાંત વખતે બહુ હેરાન ગતિ નથી થતી. પરંતુ એવું તો નક્કી નહિ. આ બધું હોય છતાં બાળક હેરાન થાય પણ ખરૂં.

સહેજ દાંત દેખાવા લાગે કે તેનાં અવાળાં સ્વચ્છ આંગળીએ હલકે હલકે ઘસવાં. તેનાથી દાંતને આવતાં મુશ્કેલી ઓછી પડે. અવાળાં ઉપર દીકામાળી ઘસીને ચોપડવાથી પણ સુખ વળે છે. અથવા એક ભાગ ગ્લીસરીન અને ત્રણ ભાગ પાણી એકઠાં કરી તેનાથી અવાળાં ઘસીએ તો પણ સારૂં. વળી થંડું પાણી ચમચી ચમચીએ પાવાથી પણ બાળકને સારૂં લાગશે. પોચા લાકડાના કકડાને ચોકખો કરીને આપી શું તો તે ચાવવાની બાળકને મઝા પડશે. બાળકનું પેટ નિયમિત વખતે આવે તેની કાળજી રાખવી.

દાંત આવતા હોય ત્યારે કોઇ વાર બાળકને ખોરાક પર અરૂચિ થાય છે. તેવી વખતે તેને ખોરાક લેવાનો આગ્રહ ન કરવો.

દાંત સહેલાઇથી આવે તે માટે જાત જાતની દવાઓ અને ભૂકીઓ બજારમાં મળે છે પણ તેવી ન આપવી. એનાથી ફાયદો નહિ થાય અને દાંત નબળા આવશે.

બાળક કોઇ વાર લાળ બહુ કાઢે છે. છાતી ઉપર લાળ પડવાથી કપડું ભીનું થાય તો તરત બદલી દેવું, નહિ તો શરદી થાય. જો બાળકને બહુ લાળ પડતી હોય તો મીણ કાપડ ફાડીને તેનું લાળીઉં બનાવ્યું હોય તો સારૂં.

દાંતના દરદને લીધે બાળકને કદાચ તાવ ચઢે તો તેને ગરમ ન્હાવણથી ફાયદો થાય છે. જરા વધારે પડતાં ગરમ પાણીમાં બેસાડવું ડોકું અને છાતી બહાર રહે. માત્ર કમર સુધીનો જ ભાગ પલળે એમ

કરવું. પાંચ મિનિટ પાણીમાં બેસાડીને ઉઠાડી લેવું અને લુછીને કપડાં પહેરાવી દેવાં.

પહેલો જ દાંત આવે ત્યારથી દરરોજ બે વાર તેને સાફ કરવો. બાળકને નાનપણથી જ શીખવવું કે દાંત ઉપયોગ કરવા માટે આપેલા છે. તે બારેક માસનું થાય એટલે તેને મળે તો સફરજન ચાવવા આપવું. તેને કંઇ ખાતાં તો નહિ આવડે. પણ દાંતને કસરત મળશે અને થોડો ઘણો રસ તેના પેટમાં જશે.

બાળક મ્હોટું થાય અને બધું ખાતું થાય ત્યારે એને એવી ટેવ પાડવી કે જમતી વખતે થાંથાપણું ન કરે. તેમ જ બહુ ઉતાવળ પણ ન કરે. તેના દાંતને કસરત મળે એવું ખાવાનું આપવું. માત્ર પોચું જ ન આપવું.

બાળક જમવાની સાથે દુધ કે કઢી પીએ તો તે સાથે ચાવ્યા વગર પોતાનો ખોરાક ગળી ન જાય તેવી ટેવ પાડવી.

પોચો ખોરાક દાંતને ચોંટી રહે અને પછી સડે માટે તેવો ન આપવો. દાંતને કસરત મળે તેવો ખોરાક દાંતને મજબુત અને સાફ પણ કરે છે. વળી બાળકને ટેવ પાડવી કે દરરોજ બે વાર દાતણ કરે.

બાળકનો ખોરાક—બાળક એક વર્ષનું થાય તે પછી તેને શું ખવાડવું તે બાબત ઉપર ધ્યાન આપવું જોઇએ. તેને બરોબર પરિપકવ ખોરાક આપવો. અને દરેક વખતે એનું એ જ ખાવાનું ન આપવું. તેથી બાળક કંટાળી જાય.

બાળક સાત વર્ષનું થતાં લગી તેને દરરોજ જમતી વખતે દુધ પાવું જોઈએ તથા વિટમિન્સ આવે તેવો ખોરાક આપવો જોઇએ. બાળકને તીખું કે મસાલાવાળું ખાવાની ટેવ ન પાડવી. નહિ તો તેનીપા ચનશકિત બગડશે. ઘણી માતાઓ પોતાની હોંસમાં બાળકને શું અનુકૂળ પડશે તે ભૂલી જાય છે.

બાળક દોઢેક વર્ષનું થતાં લગી તેને પોચો ખોરાક આપવો.

તે પછી તેને દાળનું પાણી, ભાત, ઘઉં કે બાજરીની રોટલી કે પૂરી, અને ગોળ કે મધ, બાફેલાં શાક વગેરે આપવાં. દોઢ વર્ષ પછી બાળક સવારે જાગે એટલે તેને એક વાડકો ભરીને ચોકખું ગરમ દુધ તથા બાજરીની રોટલીનો ભૂકો અથવા થૂલી અથવા ભાત આપવાં. સાથે સાથે કાંઇ ફળ આપવું. પછી અગીઆરેક વાગે તેને જમવા આપવું. જમવામાં દાળ કે કોઇ કઠોળનું પાણી કે કઢી તથા ભાત, રોટલી અને બાફેલાં શાક આપવાં. સાથે ગોળ મધ કે મુરબ્બો અથવા કાંઇ પણ ગળપણ આપવું. અને કેળુ કે પપૈયો આપીએ તો સારૂં. આ ફળો ઘણાં મોઘાં ન હોવાથી ઘણાખરાં વાપરી શકે તેમ છે.

અઢી કે ત્રણ વાગે દુધ (ચ્હા નહિ) અને ખારી પૂરી કે ગાંઠીઆ કે એવું કાંઇ ઘેર તૈયાર કરેલું કાચું કોરૂં આપવું. પરંતુ તે બહુ જ ન ખાય તે પર ધ્યાન રાખવું. ઘીખાંડવાળા ભારે પદાર્થ જ્યારે માગે ત્યારે આપી બાળકને લાડ કરવાં એ એની તંદુરસ્તી બગાડી દુશ્મનનું કામ કરવા બરાબર છે.

સંધ્યા કાળે વાળુમાં દુધ જ આપવું, પણ જો બહુ ભૂખ હોય તો ખીચડીને શાક આપવામાં હરકત નહિ. પણ પેટ હલકું રખાવવું.

આ પ્રમાણે દર સાડા ત્રણ કે ચાર કલાકે તેને કાંઇનું કાંઈ મળશે જ. જે આપો તે નિયમસર અને પ્રમાણસર આપવું ખાવાના વખત સિવાય આચર કુચર ન ખાવા દેવું. ઉનાળામાં કે માંદગી વખતે જો બાળકને ખાવાની રૂચિ ન થાય તો બહુ આગ્રહ ન કરવો.

બાળક ત્રણેક વર્ષનું થાય પછી તેને દાળના પાણીને બદલે નરમ દાળ કે ધાડી દાળ ગમે તે આપવાને હરકત નહિ. કેટલાક દાકતરો ધાડી દાળ વહેલી શરૂ કરવાનુ કહે છે. અજમાયશ કરી દરેકને પચે તો આપવી. તે સિવાય તેના ખાવાનામાં કાંઇ ખાસ ફેરફાર કરવાની જરૂર નથી. બાળકને પચે તો થોડા ઘીનો શીરો આપવો. પુષ્ટિકારક અને સાત્વિક ખોરાક આપવો જોઇએ.



પ્રકરણ ૫.

બાળકોની માંદગી અને તેના ઉપાય.

બાળકની માંદગી તો ૯૯ ટકા પેટ બગડવાના કારણે હોય છે. માટે પેટ સાફ રહે તે માટે બહુ કાળજી રાખવી જોઇએ.

રોજ સવારે અમુક વખતે દુધ પાઇ કરીને બાળકને પગ ઉપર કે એવી કોઇ પણ રીતે બેસાડવું કે ધરવું. શરૂઆતમાં તેને પેટ આવવાનાં કાણાં (મળદ્વાર) આગળ રૂ વડે કે પીંછા વડે સહેજ અડકવું પડશે એટલે બાળક સમજી જશે કે આપણે એની પાસે શું કરાવવા માગીએ છીએ. થોડા દિવસ પછી તો એ વખતે એમને એમ ધરવાથી જ તે પોતાની મેળે આપણું ધાર્યું કરશે. બાળકને ટેવ પડતાં વાર લાગતી નથી. અને કંઇ માંદગી નહિ હોય તો તેને રોજ વખત સર જ પેટ આવશે.

બાળકના ઝાડા ઉપરથી તેને ખોરાક પચે છે કે નહિ તે આપણે જાણી શકીએ છીએ. નિયમસર ઝાડા ન આવે તો જાણવું કે પેટ તદ્દન સારૂં નથી.

ચોવીસ કલાકમાં એક પેટ આવવું જ જોઇએ. ચોવીસ કલાકમાં વધારેમાં વધારે પાંચેક પેટ આવે ત્યાં સુધી કાંઇ જ હરકત નહિ. પરંતુ એ પાંચે પેટ સાફ આવવાં જોઇએ.

જન્મ પછી શરૂઆતના થોડા દિવસ તો કાળા ડામર જેવા ચીકણા, ગંધ વગરના ઝાડા આવશે. તેમાં કાંઇ ગભરાવાનું નહિ.

અને દિવેલ કે કાંઇ આપવાની જરૂર નથી. બાળક ૭ સાત દિવસનું થશે એટલે એની મેળે જ એવા ઝાડા બંધ થશે. અને ઝાંખા પીળા રંગના નરમ અને ફોદા ફોદા વગરના ઝાડા આવશે.

૧ જો બાળકને કત્થાઇ જેવા રંગના, ઘટ્ટ ઝાડા આવે તો જાણવું કે તેને દુધ બહુ ભારે પડે છે, અથવા વધારે પડે છે. તે માટે માતાએ હલકો ખોરાક લેવો. અને ધવાડતાં પહેલાં પા એક કલાક પહેલાં પવાલું ભરીને પાણી પીવું.

૨ ઝાડાની અંદર ધોળા ફોદા દેખાય તો જાણવું કે બાળકના ખોરાકમાં ચીકાશ વાળો ભાગ વધારે પડતો આવે છે. તે માટે પણ માતાએ ઉપરનો જ ઇલાજ કરવો જોઇએ. કારણ કે ધોળા ફોદા તે નહિ પચેલો ચીકાશવાળો ભાગ જ છે.

૩ સુકા પતરી જેવા ઝાડા ઉપરથી જાણવું કે માતાનાં ધાવણમાં ચીકાશ અને પાણી ઓછાં છે. તેના ઉપાય માટે માતાએ જરા વધારે ચીકાશ વાળો ખોરાક ખાવો. અને ખૂબ પાણી પીવું.

૪ લીલા રંગના ઝાડા તો બાળકને પેટે શરદી લાગી ગઈ હોય ત્યારે થાય છે. બહુ ગળપણ બાળકના ખાવાનામાં આવે તોએ એવા ઝાડા આવે છે. માતાએ જુલાબ લીધો હોય કે તેનું પેટ સારૂં ન હોય કે તેનું મન કલેશ કર્યા કરતું હોય તો બાળકને લીલા ઝાડા આવે છે. વળી માતાનો ખોરાક એકદમ બદલાઇ જાય તો એ લીલા ઝાડા આવે.

૫ બાળક બહુ કરાંજી કરાંજીને ઝાડા કરે તો તેનાં નાનાં આંતરડાંમાં કાંઇ સોજો આવવાથી ચીકણા ઝાડા આવે છે.

૬ પાણી જેવા પાતળા ઝાડા થતા હોય તો દાક્તરને બતાવવું જોઇએ.

કબજીઆત—બાળકને કબજીઆત થવાનાં ઘણાં કારણો હોય છે. તેનાં આંતરડાં મૂળથી જ ઘણીવાર નબળાં હોય છે. અને પોતાનું

કામ બરોબર કરતાં નથી. અથવા તેને બહુ વધારે પડતું કે છેક ઓછું ધાવણ મળે તો એ કબજીઆત રહે. પૂરતું પાણી પીવા ન મળતું હોય તોએ તેને પેટ ન આવે. અથવા ખોરાકમાં પૂરતી ચીકાશ ન હોય તો ન આવે.

કબજીઆતના ઉપાય માટે છેક નાનાં બાળકને ગરમ અથવા ઉકાળીને થંડું પાડેલું પાણી દિવસમાં ત્રણેકવાર એક મોટો ચમચો ભરીને પાવું.

કોડ લીવર તેલ કે ઓલીવ નામનું તેલ પણ નાની અડધી ચમચી જેટલું અપાય છે. ગ્લીસરીન અને પાણી ભેગાં કરીને દિવસમાં ત્રણવાર એકેક ચમચી જેટલું પાવું. મધને સહેજ ગરમ કરીને એક ચમચી જેટલું છ માસનાં બાળકને આપી શકાય. અથવા ફળનો રસ પણ સહેજ ગરમ કરીને એકાદ બે ચમચી જેટલો આપવાથી કબજીઆત દૂર થશે.

બાળકના પેટ ઉપર ડુંટીની આસપાસ આપણા ડાબા હાથથી જમણા હાથની દિશામાં ગોળ ગોળ ગતિથી હાથવડે ભાર દઈ ઘસવું.

બાળકના પગને પૂરતી કસરત ન થતી હોય તોએ કબજીઆત રહે. માટે તે હાથ પગ બહુ હલાવે તેટલા માટે તેના પગ પહોંચી શકે એટલે ઉંચે કોઇ રંગિત રમકડું લટકાવવું. તો તે લેવાને એ પ્રયત્ન કરશે અને હાથ પગ ઉછાળશે.

ઉપરના દરેક ઉપાય કરવા છતાં પેટ ન આવે તો આપણી ટચલી આંગળીના નખ ઉતારી લઇ હાથ ધોઈ સાબુ વાળા કરવા તે બાળકના કાણામાં (મળદ્વાર) ધીમેથી ઘાલવી. અને બે સેકન્ડમાં કહાડી લેવી. તો પેટ આવશે. આંગળી બાળકને મ્હોટી પડે તો સાબુને જ પેન્સીલ જેટલો પાતળો ઘડી, સાબુને ચપ્પુથી છોલી, પાતળી પેન્સીલ જેવી લાકડી બનાવવી. અને તેને સહેજ ભીનો કરી કાણામાં નાખવો. કોઈક બાળકનો કોઠો બહુ સખત હોય છે. તેને

તો એનીમા કે પીચકારી આપવી પડે છે. નાના બાળકને પાણીને સાબુની પીચકારી કરતાં તેલની પીચકારી વધારે ઠીક પડે. એ માટે ઓલીવ તેલ સારૂં પડે છે.

પેટનો દુઃખાવો—નીચલાં કારણોથી બાળકને પેટમાં દુઃખે છેઃ

૧ તેને ખોરાકમાં વધારા પડતી ચીકાશ કે વધારા પડતું ગળપણ આવતું હોય.

૨ વધારા પડતો ખોરાક મળતો હોય.

૩ બહુ જલદી ધાવવાની કે પીવાની ટેવ હોય.

૪ તેને પેટની કબજીઆત હોય.

૫ તેને અનિયમિત રીતે ખોરાક મળતો હોય.

૬ ટોટી કે એવું કાંઇ ખાલી ચુસવાથી પેટમાં વા ગયો હોય.

૭ ભીના બાળોતીઆમાં બહુ વાર સુધ રહેવાથી પેટે શરદી લાગી હોય.

ઉપાય માટે તેને અરધી ચમચી ગરમ પાણી પાવું, અથવા નાગરવેલનાં પાન ઉપર દીવેલ ચોપડી તેને પેટે શેક કરવો. અથવા પેટે ટરપેન્ટાઇન ઘસવું. ગરમ ગરમ પાણીમાં ન્હવાડવાથી પણ શેક સારો થશે.

ઉલટી—બાળકને વધારા પડતો ખોરાક આપવાથી તેને ઉલટી થાય છે. ખાધા પછી કે પીધા પછી બહુ હીલચાલ થવાથી પણ થાય છે, અને પેટ ઉપરનાં કપડાં બહુ સખત હોય તો પણ થાય છે.

ઉલટી થાય તેમાં ગભરાવા જેવું કાંઇ નથી, પરંતુ થવાનું કારણ જાણી લઇ, ફરીથી એ ભૂલ ન થાય તે બાબત કાળજી રાખવી.

છાતીની ઉધરસ (વરાધ):—આ જાતની ઉધરસની સાથે થોડો તાવ ચઢે છે. શ્વાસ લેતાં બાળકને મુશ્કેલી પડે છે અને બાળક

નસ્કોરાં પહોળાં કરીને જલદી જલદી શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા કરે છે. રાત્રે ઉંઘમાં પણ ઉધરસ આવે છે. અને તેની સાથે છાતીમાં ઘરરર ઘરરર એવો અવાજ સંભળાય છે.

ઉપાય—બાળકને આરામ આપવો, છાતીએ ને વાંસે ગરમ કપડાનો કે પોટલીમાં અજમો બાંધી તે તપાવી તેનો શેક કરી તેલ ચોળવું. વળી સાદા તેલ કરતાં યુકેલીપ્ટસ તેલ અને મીઠા તેલનું મિશ્રણ હોય તો વધારે સારૂં. ડાકટરની તરત સલાહ લેવી. પેટ સાફ રાખવું.

એડીનોઇડસઃ—આ દરદની શોધ બહુ જુની નથી. પરંતુ રોગ તો જુનો છે. ઘણીવાર આપણી નજરે એવાં બાળક પડે છે કે જેઓ મ્હોડેથી શ્વાસ લે છે, રાત્રે ઘોરે છે, જેમના દેખાવ ઉપરથી જરા ઓછી બુદ્ધિનાં હોય એવાં લાગે છે. વળી જેમને શ્વાસ લેતાં અને બોલતાં મુશ્કેલી પડતી હોય એવું લાગે છે. મ્હોં અને શરીરના બીજા ભાગનો રંગ ફીક્કો હોય છે, અને નાક હરહંમેશ ગળતું જ હોય છે. જરા જરામાં જેમને ગળે સોજો આવે છે કે કાન દુખે છે કે સહેજ બહેરાશ આવે છે. આવાં બાળકોને દાક્તર પાસે તપાસાવી તેના ગળામાં નસ્તર મૂકાવી દરદ દૂર કરાવીએ તો તેઓ ચંચળ, તંદુરસ્ત અને હોંશિયાર થઇ જાય છે. ગળામાં ઍડીનૉઇડસ નામનું દરદ હોય તો બાળકમાં ઉપર જણાવેલાં ચિહ્નો દેખાય છે. અને એ દૂર કરાવવા માટે બહુ જ સહેલાઇથી નસ્તર મુકી શકાય છે. એ ચિહ્નો પર ધ્યાન રાખવું અને ઈલાજ કરવો. નહિ તો બાળક હંમેશ રોગી રહે કે મૃત્યુ પામે છે.

રાંટા પગઃ—બાળકના પગમાં બહુ જોર આવે તે પહેલાં તેને ઉભું રાખવાનો કે ચલાવવાનો પ્રયત્ન કરવાથી તેના પગ વાંકા થઇ જાય છે. પગે ભારે સાંકળાં પહેરાવવાથી અને તેલથી માલીસ કરવાથી રાંટાપણું દુર થાય છે. હાડકાં પોચાં રહી જવાથી પણ પગ રાંટા થાય છે. દાક્તરની સલાહ લઈ ઉપાય કરવા.

અછબડાઃ—આ રોગ ચેપી છે. તેમાં બાળક બહુ હેરાન થતું નથી. સહેજ તાવ ચઢે છે, અને લાલ ફોલ્લીઓ શરીર પર અને મ્હો પર દેખાય છે. એ ફોલ્લીમાં પીળાશ પડતો રસ હોય છે. ચાર પાંચ દિવસે ફોલ્લી સુકાઇ જઇ ખરી પડે છે.

માવજત—બધી ફોલ્લીને ખરી પડતાં લગભગ ત્રણથી છ અઠવાડીઆં થાય છે. એટલો વખત બાળકને બીજાં બાળકોથી દૂર રાખવું. તાવ ચઢયો હોય તો બાળકને સુવાડી રાખવું. પેટ સાફ આવે તેની કાળજી રાખવી. બાળક ખંજવાળે નહિ તે ધ્યાનમાં રાખવું. જો બહુ ખંજવાળ આવતી હોય તો બાળકના હાથ બાંધી રાખવા. ચામડી ઉપર એક ભાગ કાર્બોલિક એસિડ અને ૬૦ ભાગ પાણીના મિશ્રણમાં પલાળેલાં પોતાં મૂકવાથી ખંજવાળ ઓછી થશે.

ઓરી કે ગોબરૂંઃ—ચિહ્નો—બાળકને શરદી થઈ હોય એવું દેખાય છે, સહેજ ઉધરસ આવે છે, મ્હોં ઉપર સોજો આવે છે, નાક ગળે છે અને આંખમાંથી પાણી નીકળે છે. ચોથે દિવસે કપાળ ઉપર, ગાલ ઉપર, મ્હોંની આજુબાજુ અને ગળા ઉપર લાલ ચાઠાં કે ઝીણી ફોલ્લી જણાય છે. પછી હાથે, પગે અને આખે શરીરે જણાવા માંડે છે, શરૂઆતમાં તાવ ખૂબ ચઢે છે પણ ધીમે ધીમે ઉતરી જાય છે.

માવજત—આ પણ બહુ ચેપી દરદ છે. માટે બાળકને અલગ રાખવું બાળકને દુધ સિવાય કંઇ જ આપવું નહિ અને સુવાડી રાખવું. આંખ ઉપર બહુ તેજ ન આવવા દેવું. અને આંખ તથા મ્હોડું સાફ રાખવાં. ટંકણખારવાળા પાણીના કોગળા કરાવવા. ઓરડો હવા અજવાળા વાળો જોઈએ પરંતુ કોઇ પણ રીતે શરદી લાગી ન જાય તે ખાસ સાચવવું. નહિ તો ન્યુમોનીઆ કે ત્રિદોશ થઇ જવાનો ભય રહે છે.

બધાં ચાઠાં દૂર થયા પછી એકવીસ દિવસ સુધી બાળકને અલગ રાખવું. નહિ તો બીજાં બાળકોને ચેપ લાગશે. આપણાં

ઐરાં ઓરીમાં બીલકુલ દાક્તરી સલાહ લેતાં નથી અને તેનું ચેપી-પણું સમજતાં નથી જેથી સેંકડો બાળકો એ રોગનો ભોગ થઈ પડે છે. કુદરત એ રોગ શમાવે છે પણ અને વિફરતાં વાર લાગતી નથી. આ રોગ ભય ભરેલો છે.

આંકડીઃ—ખોરાક આપવામાં સાવચેતી ન રાખી હોય તો આંકડી આવે છે. તે સિવાય પણ દાંત આવતા હોય ત્યારે, કે કરમ થયા હોય ત્યારે કે કાન નાકમાં કાંઇ ચીજ પેસી ગઇ હોય ત્યારે, બાળક બહુ જ રડતું હોય ત્યારે કે ખુબ ઉધરસ આવતી હોય ત્યારે આંકડી આવે છે.

ચિહ્નો—મ્હોં ફીકકું પડી જાય; મ્હોં, આંખ અને આંગળીના સ્નાયુઓ ખેંચાય; શ્વાસ મુશ્કેલીએ લેવાય. આંખના ડોળા ઉંચા ચઢી જાય અને દાંત કચકચાય. શરીર સજડ થઇ જાય અને હાથની મૂઠીઓ વળી જાય. થોડીવાર પછી શ્વાસ ઠેકાણે આવે અને શરીર ઢીલું પડે તથા શરીરે પરસેવો વળી બાળક ઉંઘી જાય છે કે બેઠું થઇ રમવા માંડે છે.

માવજત—દાક્તરના આવતા લગી બાળકનાં કપડાં ઢીલાં કરી નાંખવાં. પછી એક કુંડીમાં ગરમ પાણી લઈ બાળકને તેમાં બેસાડી દેવું અને માથે થંડા પાણીનું પોતું મૂકવું. તરત જ પાછું થંડા પાણીના વાસણમાં બેસાડવું. આ બધું બહુ જ જલદી કરવું. બાળકનાં કપડાં કહાડવાની પણ વાટ ન જોવી. પાણીમાં બેસાડયા પછી એતો કહાડી લેવાય. ન્હવાડયા પછી બાળકને દીવેલ પાઇ સુવાડી દેવું અને જાગે ત્યારે દાક્તરની દવા આપવી.

ઝાડા (ડાએરીઆ). ઉપાય—એક નાની ઉમરનાં બાળકને દિવસમાં એક વાર એક ચમચી જેટલું ચુનાનું પાણી સાદા પાણીમાં મેળવીને આપવું,

દીવેલ પાવાથી પણ પેટનો કચરો સાફ થઇ જશે, અને ઝાડા અટકશે. બાળકને ડાએરીઆ થયો હોય ત્યારે તેનાં ગંદાં બળોતીઆં ઉકળતા પાણીથી તરત સાફ કરવાં. અને ગંદા હાથ બરોબર ધોઇને પછી જ બાળકને અડકવું.

ઝાડાથી બાળમરણ બહુ થાય છે. માટે સાવચેત રહેવું.

ડીપ્થેરીઆ—(શ્વાસનળીનો સોજો) આ રોગ હિન્દમાં નવો છે પણ હાલ ઘણાં બાળકને થાય છે. એમાં તાવ ચઢે છે અને ગળું બંધ થઇ જાય છે. ખવાય પીવાય નહિ તેમ જ શ્વાસ રૂંધાય છે. ગળામાં ઉંડે જોશો તો પીળાશ પડતા રંગનું કે લગભગ લીલા રંગનું જાળું બાઝી ગયેલું દેખાશે. અને ગળામાંથી ગંદી વાસ આવશે.

ઉપાય—તરત દાકતરને બોલાવ્યા સિવાય આ રોગમાં છુટકો જ નથી. દાકતર ગળામાં નસ્તર મૂકી જાળું કહાડી લે તો જ બાળક બચશે. નહિ તો વધારેમાં વધારે ચાર દિવસ સુધી બાળક જીવશે. આ રોગ ચેપી છે. રોગીનાં પાણી, ચ્હા, દુધનાં વાસણ અલગ રાખવાં.

મરડો—ઝાડામાં જે ઉપાય લઇએ તે મરડામાં પણ લેવાય. તે ઉપરાંત પેટે શેક કરવો. અગર અળસીનું પોલ્ટીસ મુકવું.

કાનમાં દુખાવો—કાન પાકે ત્યારે બેદરકારી ન કરવી. ઘણીવાર તેમાંથી મરણ નીપજે છે. છેક નાના બાળકને કાનનું દરદ હોય ત્યારે તે બહુ રડે છે અને ડોકું આમથી તેમ ફેરવે છે. બરોબર ખાતું નથી અને તેને તાવ આવે છે. શેક કરવાથી કાનને આરામ થશે. વળી તેલ સહેજ ઉનું કરી તેનું એક ટીપું નાખવાથી સુખ વળશે, તેલમાં સહેજ કપુર નાંખ્યું હોય તો સારૂં.

કાનમાંથી રસ નીકળતો હોય તો નીકળવા દેવો, રૂ દાબી ન દેવું. દાકતર પાસે પીચકારી મરાવવી.

આંખ—બાળક ટુંકી નજરનું હોય, લાંબી નજરનું હોય કે બાડું હોય તો તરત તેને દાકતરને બતાવવું. કારણ કે નહિ તો

કદાચ આંખ ગુમાવી બેસે. વળી આંખના દરદની અસર શરીર ઉપર પણ બહુ થાય છે.

બાળકનું માથું વારેવારે બહુ દુખતું હોય તો જાણવું કે તેની આંખ ખરાબ છે, અને ચશ્માં લેવાં પડે તો ગમે તેટલી નાની ઉંમર હોય તોએ લેવાં. કારણ કે શરૂઆતમાં ચશ્માથી આંખ સુધરી જવાની આશા છે. ચશ્માં લેવાથી પછી તેમાંથી છૂટાશે નહિ એમ માની ઘણાં તે નથી લેતાં અને આંખ વધારે બગાડે છે.

બાળક છેક નાનું હોય તે વખતે તેની આંખની બહુ પાસે કાંઇ ચીજ ધરવી નહિ. નહિ તો બાડું થઇ જાય. વળી તે સુતું હોય ત્યારે તેના માથા પાછળથી તેની તરફ જોવું નહિ. ઉંચું જોવાને પ્રયત્ન કરશે તો તેની આંખ બગડશે.

આંખ દુખવા આવી હોય તો બોરીક એસીડ જે આગળ જણાવ્યું છે તેના પાણીથી ધોવી. આંખ રાત્રે ચોંટી ગઈ હોય તો સંભાળીને ગરમ પાણીના પોતાથી ધોઈને ઉઘાડવી. પાણીમાં થોડું દુધ નાંખવાથી ઝટ ઉઘડે છે.

કોઇ બાળકની આંખ દુખવા આવી હોય તેની તરફ આપણું બાળક નજર માંડીને બહુ વાર જુએ નહિ એની કાળજી રાખવી. વળી તેનાં કપડાં ઓઢવાનાં વગેરેને અડકે પણ નહિ તે જોવું. કારણ આંખનું દરદ બહુ જ ચેપી હોય છે. એક બીજાની પથારીમાં ગમે તેમ સુવું, ગમે તેના રૂમાલ, ટુવાલ વાપરવા એ બધાની બેદરકારીથી આ રોગ ફેલાય છે.

આંજણી થઇ હોય તો આંખ ઉપર ગરમ પાણીના પોતાથી શેક કરવો અને બોરીકના પાણીથી ધોવી.

તાવની માવજત—બાળકને સુવાડી રાખવું, દુધ સિવાય કાંઇ ખોરાક ન આપવો. ચોવીસ કલાક સુધી તાવ ન ઉતરે તો દાકતરની સલાહ લેવી.

ગળસુણું. ચિહ્નો—થોડોક તાવ આવીને પછી કાનની નીચે જરા દુખાવો થઇ ધીમે ધીમે ત્યાંથી ગળા સુધી સોજો ચઢે છે. દુખાવો બહુ નથી થતો પણ ગળામાં કાંઇ પણ ઉતારતાં મુશ્કેલી પડે છે.

માવજત—આ બહુ ચેપી દરદ છે માટે બાળકને અલગ રાખવું. આરામ આપવો અને દુધ જ પાવું. એક રેશમી કપડાનો કકડો લઈ તેને તેલમાં બોળી, તેમાં રૂ ભરી, એ પોટલી જેવું સોજા ઉપર જોરમાં બાંધવું.

શીતળા ટંકાવવા—બાળક ચારેક મહીનાનું થાય ત્યાં લગીમાં તેને શીતળા ટંકાવવા જોઈએ, એમ અત્યાર લગી દાક્તરો કહેતા. હવે તો દાક્તરો કહે છે કે બાળક ત્રણેક અઠવાડીયાનું થાય ત્યાં સુધીમાં ટંકાવી દેવા. તે કઢાવ્યા પછી પાંચમાથી નવમા દિવસે બાળકને ખંજવાળ આવવા માંડશે અને તે રડશે. પણ જેમ બાળક નાનું હશે તેમ ઓછું હેરાન થશે. દર સાત સાત વરસે શીતળા ફરી ટંકાવવા.

પથારી ભીની કરવાની ટેવ—બાળક નબળું હોય તો તેને પથારીમાં ભીનું કરી દેવાની ટેવ મોટા થતા સુધી રહે છે. સુતા પહેલાં તેને ચોકડીએ જવાની ટેવ પડાવવી અને રાતમાં પણ એકાદ વાર ઉઠાડીને ચોકડીએ બેસાડવાથી આ ટેવ ધીમે ધીમે નાબુદ થશે. તોએ કોઇક બાળક છ સાત વર્ષનું થતાં લગી આ ગંદી ટેવ મૂકતું નથી. રોજ રાત્રે સુતા પહેલાં તેના શરીરનો નીચલો ભાગ થંડા પાણીના પોતાથી ધોવો. જો તેમ કરવાથી પણ ટેવ ન જાય તો જાણવું કે કંઇ રોગ છે. માટે દાકતરને બતાવવું.

મોટી ઉધરસ (ઉટાંટીઓ) ચિહ્નો—છાતીની ઉધરસ જેવું જ શરૂઆતમાં લાગે છે. પણ દિવસે દિવસે તે વધતી જાય છે અને ખુબ લાંબી ઉધરસ આવે છે. સહેજ તાવ ચઢે છે અને નાક તથા આંખ ગળે છે. સાત કે દસ દિવસ પછી ઉધરસ જોડે એક જાતનો અવાજ

સંભળાવા માંડે છે અને કફ નીકળે છે, ઉધરસ ખાતાંખાતાં બાળકનું મ્હોડું લાલ થઇ જાય છે. હાથની મૂઠીઓ વળાઇ જાય છે. ઉલટી પણ થાય છે અને તેથી જરા આરામ રહે છે.

માવજત—આ પણ ચેપી છે માટે બાળકને અલગ રાખવું. એને પીવાનાં પાણી, દુધનાં વાસણ જુદાં રાખવાં. ઓરડામાં ખૂબ હવા જોઇએ. દાક્તરની દવા આપવી. ભય દૂર થયા પછી વધારે સંભાળવાની જરૂર છે. શરદી લાગીને ન્યુમોનીઆ ન થાય તેની સાવચેતી રાખવાની. છાતીએ કપુર વાળું તેલ ઘસવું પણ શેક ન કરવો. એક ઝીણા કપડામાં નેપ્થલીનની ગોળીઓ બાંધી તે કપડું ગળે બાંધી રાખવાથી શ્વાસોચ્છવાસમાં ઓછી મુશ્કેલી પડશે. પરટુસીન નામની તૈયાર દવા બહુ ફાયદો કરે છે. સાજા થયા પછી બાળકને હવાફેરથી બહુ ફાયદો થશે.

પ્રકરણ ૬.

બાળકનું ચારિત્ર્ય.

મહાભારતમાં વાત છે કે અભિમન્યુ પોતાની માતાના પેટમાં હતો તે વખતે યુદ્ધકળા વિશેનું જ્ઞાન તેને થયું હતું. આ વાત કોઈ કોઈ લોકો માની શકતા નથી પરન્તુ એમાં અશકય જેવું નથી. બાળક પેટમાં હોય તે વખતે માતા જે વાંચે, વિચારે, સાંભળે અને વર્તે એ બધાની અસર ગર્ભ ઉપર થાય છે, એવું હાલના વિજ્ઞાન-કારોએ સિદ્ધ કર્યું છે. તેટલા માટે જ સ્ત્રી સગર્ભા થાય ત્યારથી જ તેના ઉપર મોટી જવાબદારી આવી પડે છે. દરેક કેળવાયેલી સ્ત્રીને એમ ઇચ્છા હોય કે પોતાનું બાળક ઉચ્ચ ચારિત્ર્યવાન થાય. એ ઇચ્છા પૂરી પાડવા માટે બાળક સમજતું થાય ત્યાં લગી રાહ જોવાની નથી. સગર્ભાવસ્થામાંથી જ તેણે સારૂં સારૂં વાંચી, વિચારી, સાંભળી અને વર્તીને પોતાના ભવિષ્યના બાળક ઉપર છાપ પાડવાની છે.

પહેલું વર્ષ—કોઈનું બાળક રાંક હોય છે તો કોઇનું સેતાની હોય છે; કોઇનું કજીયાખોર હોય છે તો કોઇનું શાન્ત હોય છે. કોઇનું માંદું તો કોઇનું તંદુરસ્ત હોય છે. એમ દરેકનાં બાળક જુદા જુદા સ્વભાવ અને જુદી જુદી તરેહનાં હોય છે. તંદુરસ્ત અને રાંક બાળકને ઉછે-રવું સહેલું પડે. છતાં ઘણીએ માતા પોતાના બાળકને અતિશય લાડ કરી કરીને બગાડી મૂકે છે અને પરિણામે તેને જ ઉછેરવામાં

મુશ્કેલી પડે છે. વળી માંદું અને કજીયાખોર બાળક ઉછેરવું અઘરૂં પડે છે. છતાં માતા મક્કમ અને સમજુ હોય તો તેનું બાળક આગળ જતાં સહેલું નીવડે છે.

બાળકને દરેક બાબતમાં નિયમિતતા શીખવવી અને પળાવવી એ માતાની પહેલી ફરજ છે. નિયમિત વખતે ખોરાક આપવો, ઉંઘાડવું, ન્હવડાવવું. તેમ જ બીજાં બધાં કામ કરાવવાં. ઉચ્ચ અને સમજુ ગણાતા વર્ગની સ્ત્રીઓ પણ નિયમિતપણાનો ફાયદો સમજતી નથી. બાળક રડે એટલે તરત જ તેને ધવડાવવું જ જોઇએ એવી માન્યતા હજારમાંથી ૯૯૯ સ્ત્રીઓની હોય છે, પછી તે ગમે તે કારણસર રડતું હોય.

બાળક જ્યારે રડે ત્યારે તેને ધવડાવવું જ એવી રીત રાખવાથી બાળક કજીયાળું થઇ જાય છે. તેને કંઇ ન સૂઝે એટલે દુધ પીવાનું મન કરે છે અને રડે છે. અનિયમિત રીતે દુધ પીવાથી તેનું નાનકડું પેટ બગડી જાય છે, અને તે માંદું પડે છે.

એ જ પ્રમાણે ઉંઘવામાં નિયમિતપણું ન રાખ્યું હોય તો બાળકને પૂરતી ઉંઘ નથી મળતી. વળી તે રાત્રે જાગે છે, અને માતાને ઉજાગરા કરાવે છે. ઉજાગરાથી માતાની તબીઅત બગડે છે, તથા તેની અસર બાળક ઉપર થઇ તેની તબીઅત પણ બગડે છે. આમ બંને હેરાન થાય છે.

પેટની કબજીઆત ન રહે તે માટે નિયમિત પેટ આવે એવી ટેવ પાડવી પડે છે.

આ બધી નિયમિતતાની ટેવ પડાવવા માટે શરૂઆતમાં માતાએ બહુ મક્કમ રહેવું પડે છે. કારણ કે બાળક પહેલા થોડા દિવસ તો ગમે ત્યારે ધાવણ માગવા માટે રડશે, ગમે ત્યારે જાગતું પડી રહેશે, ગમે ત્યારે ઉંઘશે અને ગમે ત્યારે ઝાડો કરશે કે ચોવીસ કલાક સુધી નહિ એ કરે. પરંતુ તે વખતે બાળકની મરજી પ્રમાણે ન થવા

દેવું. શરૂઆતની મક્કમતાથી પાછળથી બહુ સરળતા પડશે. વળી ભૂખ, ઉંઘ વગેરે નિયમિત કરવાની ટેવને લીધે બાળકનામાં આત્મ-સંયમ આવશે. માતાની ઇચ્છા પ્રમાણે કરવાની ટેવ પડશે. જેથી પોતાનું ધાર્યું જ કરવાની નઠારી ટેવ નહિ પડે. બાળક પોતાનું હિત સમજી શકતું નથી. માટે તેની ઇચ્છા પ્રમાણે કરવાની ટેવ ન પડે તેા સારૂં.

બાળકને બીક બતાવવી નહિ. બીક એટલે શું તે જ તે સમજી શકતું ન હેાય ત્યારે તેની આગળ 'હાઉ' કે 'બાવેા' કે 'વાઘ' એવી એવી વાતેા કરી તેને બાયલું બનાવી દેવાની રીત બહુ ખરાબ છે. અને જ્યાં જવું હેાય ત્યાં જવા દેવું. પડી જવાય તેમ હેાય કે અથ-ડાય તેમ હેાય તેા સંભાળીને ભયની ચીજ દૂર કરવી, અથવા બાળકને બીજી રમતમાં પાડી, ગબડી પડતું બચાવવું. પરંતુ 'અરરર, પડી જશે,' 'ઓ મા, વાગશે.' એવી બૂમેાથી બાળક બીકણુ બની જાય છે.

બીજું અને ત્રીજું વર્ષ—નિયમિત પણાની ટેવેા તેા હજુ પણુ ચાલુ જ રાખવી. બાળક મેાટું થાય તેમ તેમ ખેારાકની નિયમિતતા માટે તેા વધારે સંભાળવું પડે. કારણુ કે પછી તેા આચર કુચર ખાવાની દહેશત વધારે રહે છે. સગાંવ્હાલાંને ત્યાં મળવા જઇએ ત્યારે બાળકને કંઇ ખાવા આપે અને જો બાળકને ખાવાનેા વખત ન થયેા હેાય તેા તેને કંઇ જ લેવા ન દેવું જોઇએ.

જેમ બાળક મેાટું થાય તેમ રમત ઉપર ચ્હડે અને ઓછું ઉંઘવાને હઠ કરે. તેા પણુ નિયમિત વખતે અને અમુક કલાક ઉંઘ લેવાની ટેવ ચાલુ જ રાખવી જોઇએ.

રેાજ નિયમિત વખતે ઉઠવું, દાતણુ કરવું, ન્હાવું વગેરે દરેક રીતે નિયમિતપણું સાચવતાં બાળકને શીખવવું જોઇએ.

બાળકમાં જિજ્ઞાસાનેા ગુણુ બહુ બળવાન હેાય છે. કેાઇ પણુ વસ્તુ જોય કે તે ક્યાંથી આવી, કેવી રીતે બની, કેવી છે વગેરે

જાણવાનું તેને બહુ મન થાય છે. અને તે જાણવા માટે તે તે વસ્તુને ભાગી નાખશે, ચુરેચુરા કરશે, તથા તને વિષે અનેક સવાલો પૂછશે. આ ગુણ સારી દિશામાં વાળવો જોઇએ. બાળકના સવાલોના સાદા અને ખરા જવાબ આપવા જોઇએ. ઘણીવાર બાળક એવા સવાલો પૂછે છે કે આપણને તેના ઉત્તર આપતાં ન આવડે. તેવી વખતે ખોટા ઉત્તર ન આપવા. બાળકને કહેવું કે, ' મને બરોબર ખબર નથી. પણ હું ખબર કહાડીને તને કહીશ; ' અને પછી ખબર કહાડવી. ખરો ઉત્તર મેળવવો અને બાળકને જવાબ પૂરો પાડવો જ. બાળકને ખોટી આશા ન આપવી.

બાળકમાં આત્મશ્રદ્ધા ઘણી હોય છે. કોઈ પણ કામ ' મારાથી નહિ થઈ શકે ' એવું તેને લાગતું જ નથી. આ ગુણ ખીલવવો જોઇએ. અણસમજુ માબાપ ખોટાં લાડમાં બાળકનો એ ગુણ દબાવી દે છે. દાખલા તરીકે બાળકને કપડાં મેળે પહેરવાનો શોખ થાય છે. શરૂઆતમાં તો તેઓ ઉંધાં પહેરશે, બટન બીડતાં તો આવડશે જ નહિ અને ગમે તેમ પહેરશે; તોએ તેમના મનમાં એમ કદી ખ્યાલ નહિ આવે કે મને પહેરતાં નહિ આવડે. સમજુ માબાપે એ ખ્યાલ તેમના મનમાં ન જ આવવા દેવો જોઇએ. અણસમજુ માબાપ એમ કહેશે કે ' બાપુ ! રહેવા દે. તને પહેરતાં નહિ આવડે, તું શું કામ મહેનત લે. જો તને પહેરાવી આપે.' એમ કહીને પોતે પહેરાવી આપશે કે ચાકરને હુકમ કરશે કે પહેરાવી દે. આ વખતે બાળકને પોતાના ઉપરથી વિશ્વાસ ઉઠી જશે. તેને એમ લાગશે કે 'મને મળે કપડાં પહેરતાં નહિ આવડે. ' આ પ્રમાણે બાળકની આત્મશ્રદ્ધા ઉઠી જાય એ કેવું દયાજનક કહેવાય ! સમજુ માબાપે તો બાળકને મરજી પ્રમાણે પહેરવા દેવું. ખોટું પહેરે તો સમજાવીને ખરી રીત બતાવવી. પણ બાળકના મનમાં એમ તો ખ્યાલ ન જ આવવા દેવો કે તેને અમુક કામ નહિ આવડે.

બાળકમાં ગ્રહણ કરવાની અને નવું પ્રાપ્ત કરવાની શક્તિ પણ

બહુ જરૂરી હોય છે. જાતે મહેનત કરીને જોઈતી વસ્તુ કે જોઈતું જ્ઞાન મેળવી લે એવી તેને ટેવ પાડવી.

બાળક છેક બચપણથી જ સામા માણસમાં વ્હાલ છે કે નહિ તે જાણી શકે છે. અજાણ્યું માણસ, હેત વગર તેને બોલાવે તો કદી તે તેની પાસે જતું નથી, અને વ્હાલથી બોલાવે તો જાય છે. બાળકને સામા માણસ ઉપર શ્રદ્ધા બેસે તો તે ઝટ તેની માયા કરી દે છે, અને પોતે પણ સામું વ્હાલ બતાવે છે. નિર્દોષ બાળકનું હેત કાયમ રહે એવો દરેકે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. બાળક તરફ વ્હાલ ન રાખે તે મનુષ્ય ન કહેવાય.

આપણા બાળકને વ્હાલસોયું બનાવવું હોય તો તેની તરફ ખૂબ વ્હાલ રાખવું જોઇએ અને બતાવવું જોઇએ.

ક્રોધની લાગણી બાળકમાં બનતા લગી ન ઉત્પન્ન થવા દેવી. ઘણા લોકોને એવી ટેવ હોય છે કે બાળકને રમાડવાને બદલે તેને ચ્હીડવે છે. આથી બાળક ચીડકણું બને છે. પોતાને જરા ગમત પડે માટે બાળકને ચ્હીડવવાં એ નિર્દયતા છે. બાળકમાં વ્હાલની લાગણી ખીલવવી અને ક્રોધની તેમ જ બીકની લાગણી દબાવી દેવી જોઇએ.

બાળક બે વર્ષનું થાય પછી તેનામાં સાધારણ સમજ આવે છે. તેની આગળ કદી પણ જૂઠું ન બોલવું. બાળક રડતું હોય તેને છાનું રાખવા ખાતર ઘણાં એમ કહે છે કે 'છાનું રહે તને મીઠાઈ આપું.' શરૂઆતમાં બાળક છાનું રહેશે અને મીઠાઇની આશા રાખશે. અને મીઠાઇ ન મળતાં વિચારમાં પડશે કે કેમ ના મળી. આ જ પ્રમાણે ચાર પાંચ વાર થયા પછી તેનું તેજસ્વી મગજ સમજી શકશે કે મીઠાઈનું નામ તો અમથું દેવાય છે. અમથું એટલે જૂઠું, અને આવી નિર્દોષ રીતે બાળક જૂઠાણાના પાઠ શીખે છે. બાળકના હાથમાં કાંકરો હોય અને તે મ્હોંમાં ઘાલે. આપણે તે જોઇએ અને તેના હાથમાંથી લઇ લઇએ. બાળક માગે ત્યારે આપણે કહીએ કે એ તો

ઝાગડો લઇ ગયો ! આ પણ જૂઠ્ઠાણું છે એમ થોડા જ સમયમાં બાળક કળી જશે. બાળક બહુ જ તેજ બુદ્ધિનું હોય છે એ આપણને ખ્યાલ રહેતો નથી.

બાળકને બચપણથીજ ખુલ્લામાં રાખવું જોઇએ. ઝાડનાં પાંદડાંને હાલતાં જોઇને બાળક કેવું હસે છે ! ખળખળ વહેતા ઝરણુને જોઇને બાળક થંભી જાય છે. બચપણનો એ કુદરત તરફનો પ્રેમ આપણે દૃઢ કરવો જોઈએ. સૂર્ય, ચન્દ્ર. તારા, પર્વત, આકાશ, નદી, ઝાડ વગેરેમાં સુન્દરતા જોતાં બાળકને શીખવવું તો નહિ પડે. એ તો જોશે જ પરન્તુ કુદરતી સુન્દરતા એને ખૂબ બતાવવી.

બીજાંની લાગણીનો વિચાર કરતાં બાળકને શીખવવું જોઇએ. સામા માણુસને અમુક રીતે અગવડ પડશે કે અમુક રીતે સરળતા પડશે; સામા માણુસના મનને અમુક રીતે ખરાબ લાગશે તેમ જ અમુક રીતે સારૂં લાગશે એ વિચાર ધીમે ધીમે તેને આવવો જોઇએ. બાળકને બે ફળ આપીએ તો તેમાંનું મોટું ફળ પોતાના મિત્રને આપી, નાનું પોતે ખાય એવી રીતે સામાનો વિચાર કરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. વળી બીજાને મદદ કરતાં પણ શીખવવું જોઇએ. માતા સુતી હોય ને તેને પાણી જોઈતું હોય કે તેની કુંચી બીજા ઓરડામાં રહી ગઈ હોય તો માતાને ઉઠવું પડશે, તે ન ઉઠવું પડે માટે પોતે પાણી અથવા કુંચી લઈ આવવી એવું બાળકને બચપણથી શીખવવું જોઇએ.

બાળક આળસુ ન રહે અને કંઈ કર્યા વગર બેસી કે પડી ન રહે તેની કાળજી માતાએ લેવી જોઇએ. તેની બુદ્ધિ ખીલે અને તેને રસ અને મઝા પડે તેવી રમતમાં તે પરોવાયલું રહે એવી વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ.

ચાર થી સાત વર્ષ—આ ઉંમરે બાળકમાં વધારે સમજણ આવે છે, અને તે હઠ કરતાં શીખે છે, અને ખાવા, ઉંઘવામાં અનિયમિત

થઈ જવાનો ભય છે. પરંતુ માતા મક્કમ અને વ્હાલસોઈ હશે તો બાળક પાસે ધાર્યું કરાવી શકશે. નિયમિતપણું, આત્મસંયમ, જિજ્ઞાસા, આત્મશ્રદ્ધા, સત્ય વગેરે અત્યાર સુધી શીખવેલા ગુણો બાળક ભૂલે નહિ તે જોવું જોઇએ.

બાળક સમજણું થતાં તે ઘણી વાર એવો પ્રશ્ન કરશે કે 'હું કેવી રીતે જનમ્યો?' મને કોણ અહીંઆં લઇ આવ્યું?' વગેરે. ઘણાં માતાપિતા આવા સવાલ પૂછનાર બાળકને ધમકાવી કહાડે છે, અથવા તો જુદા જવાબ દે છે કે 'પરમેશ્વરે તને વિમાનમાં બેસાડીને નીચે મોકલ્યો' કે 'આકાશમાંથી ઉડતો ઉડતો એક દહાડો નીચે આવ્યો' વગેરે. બાળકને આવા બનાવટી જવાબ આપવા એ બહુ જ ખોટું છે. કારણ કે બાળક સત્ય અને અસત્ય પારખી શકે છે. તમે તેને કહો કે તું વિમાનમાં આવ્યો, તે વાત કદી તેને ગળે નહિ ઉતરે. કારણ કે બીજા કોઈ બાળકને વિમાનમાં આવતું તે જોઈ શકતો નથી. તે પોતાના કોઈ બીજા સગાને પૂછશે કે પોતાનો જન્મ શી રીતે થયો. આ સગા વળી કાંઇ બીજું જ જૂઠાણું જોડી કહાડશે. આથી તમારા ઉત્તરની કે સગાની ઉત્તરની કાંઇ પણ કિંમત બાળકના મનમાં રહેશે નહિ. માટે ખોટા જવાબ ન આપતાં બાળક સમજી શકે એવી રીતે ખરો જવાબ દેવો. કે બાપુ, તું તો જન્મતા પહેલાં મારી ખૂબ પાસે રહેતો, મારા શરીરમાં જ રહેતો હતો. અને ત્યાંથી પછી દાક્તરે (કે નર્સે) તને બ્હાર કહાડયો, વગેરે. આ વાત સત્ય છે. અને જૂઠાણું નથી એમ તરત બાળક સમજશે. અને તેને સંતોષ થશે. જો જૂઠાણું કહેશો તો બાળકને મનમાં વિચાર આવશે કે શા માટે જૂઠું કહ્યું હશે? અને એ વિચાર તેના કુમળા મગજમાં ઘુંટાયાં કરશે. અને પછી છાની છપની રીતે તે સત્ય જવાબની શોધ કર્યાં કરશે. પોતાની માતા કે પોતાના પિતા પાસેથી સીધી રીતે સારી ભાષામાં જે જવાબ તે મેળવી શકત તેને બદલે અજ્ઞાન નોકરો કે અજ્ઞાન ગોઠીઆઓ

પાસેથી ગમે તે સ્વરૂપમાં તે આવી મહત્ત્વની વાત સાંભળશે, અને તેની છાપ તેના મન ઉપર કેવી થશે ! માટે માતાપિતા એ બાળકને સત્ય કહેતાં અચકાવું નહિ અને ખોટી મર્યાદા રાખવી નહિ.

બાળક અમુક ઉંમરનું થાય એટલે તેને નિશાળે જવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. નિશાળે જતાં ગભરાય કે કંટાળે એ સારૂં ન કહેવાય. પોતાના જેવડી ઉંમરનાં બાળકોની સાથે રમે, ભણે તો તેનું ચારિત્ર્ય ઘડાય, માટે નિશાળ બહુ જરૂરી છે.

જાત જાતનાં બાળકો સાથે અથડા અથડીમાં નિશાળમાં આવવું પડે છે; બીજાનાં મન રાખવાં પડે છે; આજ્ઞાંકિત થવું પડે છે; નિયમિતતા સાચવવી પડે છે; પોતાનાથી ચઢીઆતાં તેમ જ ઉતરતાં બાળકોના પ્રસંગમાં આવવું પડે છે; સંયમ કેળવવો પડે છે અને મનનું ધાર્યું ન થતાં નિરાશા પણ ખમવી પડે છે. આ બધી વસ્તુઓ દુનીઆમાં જ્યારે તે મોટી ઉંમરે પહોચે ત્યારે તેની સમક્ષ આવવાની છે. તે સર્વ માટેની તૈયારી નિશાળ કરી રાખે છે.

પ્રકરણ ૭.

ચારિત્ર્ય કેવી રીતે ઘડાય ?

બાળક જૂઠું બોલે કે ગાળ દે તો તેને કાંઇ શિક્ષા કરવી કે કેમ એ એક સવાલ છે. જૂઠું બોલે તેમાં બાળકનો વાંક છે ? તેની આસપાસ બધાં જ જૂઠું બોલે તો તેને કેમ તેવું ન આવડે ! આસપાસ બધાં જ ગાળ દે તો તેને કેમ તેવી ટેવ ન પડે ? શિક્ષા કરવાથી ફાયદો થાય છે કે નહિ તે વિચારવાનું છે. ઘણી વાર તો શિક્ષા કરવાથી બાળક નષ્ટ થઇ જાય છે. શિક્ષા કરવાને બદલે ધીમાશથી બાળકને સમજાવ્યું હોય તો વધારે અસર થાય છે. બાળક કાંઇ ખોટું કાર્ય કરે તો તે માટે તેને શરમાવવું ખરૂં પણ શિક્ષા ન જ કરવી. શિક્ષા કરવી એ તો આપણી નબળાઇ બતાવી આપે છે. આપણે પ્રેમથી બાળકને જીતી ન શકીએ ત્યારે જ શિક્ષા કરવાનો વખત આવે. બાળક ઉપર આપણને પ્રેમ હોય, બાળકને પણ સામો પ્રેમ હોય તો આપણે દીલગીર થઇએ એવું તે કરે જ નહિ. અને ભૂલમાં જો કરે તો આપણે દીલગીરી બતાવી તેને શરમાવી શકીએ. જો તેમ કરવાથી કાંઇ ન વળે તો જાણવું કે શિક્ષાથી તો નહિ જ વળે.

બદલો—બાળક પાસે અમુક કામ કરાવવું હોય તો તેને બદલાની આશા આપવી કે નહિ ? ખાવાનું કે રમકડાંની લાલચે બાળક

પાસે કામ કઢાવવું તેમાં ખાસ ખરાબ કાંઇ નથી. પરંતુ તેથી બાળક લાલચુ થઈ જાય એ મોટો ભય છે. એવાં બાળક પછી લાલચ વગર કાંઇ જ ન કરે, એ ખોટું. અમુક કામ કર્યાથી માતા ખુશ થશે કે પિતા રાજી થશે એટલી જ આશા કે લાલચ બાળકને હોય તે ઇચ્છવા જોગ છે. માતાની શાબાશી કે પિતાની વાહવાહ ખાતર પ્રેમાળ બાળક શું ન કરે ! માટે ઇનામની લાલચે કામ કરતાં બનતા સુધી ન શીખવવું.

જેવી રીતે ઘરમાં તેવી જ રીતે શાળામાં પણ, શિક્ષક દીલગીર થાય એવું કાંઈ પણ કરવાનું મન બાળકને ન થાય એટલો બધો સ્નેહ શિક્ષક અને બાળક વચ્ચે હોવો જોઇએ. શિક્ષક શિક્ષા કરે તો તો બાળક તેનાથી ડરે, અને શિક્ષાની બીકથી જે કાંઈ કરે તે નકામું કહેવાય.

વળી ઉંચા નંબરની કે સારા માર્કની લાલચે નિશાળનું કામ કરવું એ પણ ખોટું છે. માટે બાળકોમાં એવી સ્પર્ધા ન રાખવી જોઈએ. તેમાં પણ શિક્ષકની શાબાશી એ જ મોટો બદલો બાળકે ગણવો જોઇએ.

બાળકને સત્ય બોલતાં શીખવવું હોય કે દયાવાન થતાં શીખવવું હોય કે હિંમતવાન થતાં શીખવવું હોય તો તેને એમ કહીએ કે સાચું બોલજો કે દયા રાખજો કે હિંમત રાખજો તો તેની કાંઈ અસર નહિ થાય. સાચું બોલવાથી આટલા આટલા ફાયદા થાય છે; હિંમતવાન માણસ દુનીઆમાં આટલું આટલું કરી શકે છે, વગેરે દાખલા આપવા જોઇએ. તે ઉપરથી બાળક પોતાની મેળે જ સાર ખેંચી કહાડશે કે સત્ય બોલવું કે હિંમત રાખવી.

બાળકનું ચારિત્ર્ય ઘડવાની ત્રીજી રીતે એ છે કે જાતે જ દાખલો બેસાડવો. માતાપિતા કે શિક્ષક પોતે જ હંમેશ સાચું બોલે તો બાળક બોલે જ. ભયવાળી જગાએ માતાપિતા કે શિક્ષક હિંમતથી જાય અને બાળકને સાથે લઇ જાય તો હિંમતવાન થાય જ. ગરીબ

જનાવરો તરફ આપણે દયા બતાવીએ તો આપણું જોઈને બાળક પણ બતાવશે જ. આપણે ઉદ્યોગી જીવન ગાળીશું તો આપણી પાસે રહેલું આપણું બાળક પણ ઉદ્યોગી જ બનશે.

બાળક તરફ હંમેશાં ન્યાયી વર્તન રાખવું. છોકરા છોકરી વચ્ચે આપણે ભેદભાવ રાખીએ કે ગરીબ તવંગર વચ્ચે ફેર ગણીએ તો બાળક ઉપર તેની અસર થાય જ. ઘણાં ઘરમાં એવું હોય છે કે સારૂં સારૂં ખાવાનું પુત્રને મળે અને વધ્યું સાંધ્યું પુત્રી ખાય. આથી પુત્ર તેમ જ પુત્રી ઉપર કેવી છાપ પડે ? પુત્રના મનમાં પોતાની બહેન પ્રત્યે એક જાતનો તિરસ્કાર ઉત્પન્ન થાય. અને પોતાને માટે અભિમાન પેદા થાય. વળી તેને એમ પણ લાગે કે માતપિતા પક્ષપાતી છે. પુત્રીની આત્મશ્રદ્ધા ઓછી થઇ જાય, ભાઈ તરફ અદેખાઇ પેદા થાય અને માતપિતા ઉપરનું વ્હાલ ઓછું થાય. માટે માતાપિતાએ બાળક બાળકી તરફ સરખું જ વર્તન રાખવું જોઇએ.

આપણા પાડોશમાં એક તવંગર બાળક હોય અને બીજું ગરીબ હોય. આપણે ત્યાં તવંગર બાળક આવે ત્યારે તેને ગાદી ઉપર બેસાડીએ, સારૂં ખાવા આપીએ, વ્હાલ કરીએ અને ગરીબ બાળક આવે ત્યારે તેને આવકાર ન આપીએ, હસીએ અને હડધુત કરીએ તો આપણા પોતાના બાળક પર તેવી છાપ પડે! તે એમ જ માને કે પૈસાદારની ખુશામત કરવી અને ગરીબને તરછોડવાં. પૈસાદારને માન આપવું અને ગરીબની દરકાર ન કરવી. વળી જો તે કોમળ હૃદયનું બાળક હોય તો તેને પૈસાદાર બાળક પર તિરસ્કાર આવશે, અને ગરીબ બાળક પર દયા આવશે, અને માતાપિતાના અન્યાયી વર્તનથી દુઃખ થશે. પોતાનું બાળક પોતાને માટે ખરાબ ધારે એ તો કોઇ માતપિતાને ગમે જ નહિ માટે ન્યાયી વર્તન રાખવું.

બાળક ઘણીવાર ખોટું કરવા જતું નથી પરન્તુ પ્રસંગો એવા આવી પડે છે કે તેને ખોટું કરવું પડે છે. આવા પ્રસંગો ઉભા ન

થાય એ માટે માબાપે કાળજી લેવાની છે. દાખલા તરીકઃ—કોઇ માબાપ પોતાના બાળકને જરા જરામાં ધમકાવતાં હોય. તે બાળકથી કોઈ વાર ભૂલમાં કાચની રીકાબી ફુટી જાય. બાળકને એમ જ થાય કે માબાપ જાણશે તો મને ખૂબ ધમકાવશે કે મારશે. આથી તે ધમકી કે મારમાંથી બચવા ખાતર જૂઠું બોલશે કે ' મેં રીકાબી ફોડી નથી. આ જૂઠાણા માટે બાળકનો વાંક ન કઢાય. વાંક માબાપનો છે. કારણ કે તેમની બીકને લીધે બાળકને જૂઠું બોલવું પડયું. આ પ્રમાણે બીજી ઘણી બાબતોમાં પ્રસંગો ને લીધે બાળક ખોટાં કામ કરે છે. માટે તેવા પ્રસંગો ન આવવા દેવા જોઇએ.

ઘણાં બાળકને જોઇતી ચીજ ન મળવાથી બીજા પાસે માગી લેવાની ટેવ હોય છે. આ ટેવ બહુ જ ખરાબ છે. જે ચીજ જોઈ તે પોતે લેવી જ જોઈએ એ જ પહેલું તો ખરાબ છે. બાળકના મનમાં ઠસાવવું જોઇએ કે ઘણી ચીજો આપણી પાસે નથી હોતી, અને બધી જ લેવાનું મન ન કરાય. અને ધારો કે મન થાય તો માબાપ પાસેથી મંગાય. બીજા પાસે માગી લેવાની રીત ખોટી છે. આ ટેવ બચપણથી ન દબાવી દીધી હોય તો મોટપણે વધી જાય છે, અને પૈસા ઉછીના લેતાં બાળક શીખે છે અને છેવટે દેવું કે કરજ કરતાં શીખે છે. માટે બાળપણથી જ બાળકને માગતાં રોકવું જોઈએ.

બાળક સાત વર્ષનું થાય ત્યાં લગીમાં તેનું આખું ચારિત્ર્ય ઘડાઇ જાય છે માટે માતા પિતાએ તેના ઘડતર માટે બહુ જ કાળજી રાખવાની છે. પોતે કાંઇ પણ ખોટું કરતા પહેલાં બહુ જ વિચાર કરવો કારણ કે માબાપ થયાં એટલે આપણી જવાબદારી ઘણી જ વધી જાય છે. પિતા કરતાં પણ માતાના સહવાસમાં બાળક વધારે આવે છે, બચપણનાં સાત વર્ષ તો માતાની ગોદમાં જ તે ગાળે છે. માટે માતા સંસ્કાર પાડે તેવા બાળક ઉપર પડશે.

